ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು - ಆರೋಗ್ಯ



ಎಲ್. ರಾಮಚಂದ್ರಶರ್ಮ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ: ನೀ. ಕಸ್ತೂರಿ

ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ (ಟ್ರಸ್ಟ್)
8ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು-೩

ಇದು ನಮ್ಮ ಕೇಂದ್ರ

ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು

೧. ಯಾರೂ ಬೇಕಾದರೂ ಸದಸ್ಯರಾಗಬಹುದು. ವಿವರಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

ಪೋಷಕರು : ಸಾವಿರ ರೂಪಾಯಿಗಳು
ದಾನಿಗಳು : ಐನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳು
ಆಜೀವ ಸದಸ್ಯರು : ಇನ್ನೂರು ರೂಪಾಯಿಗಳು
ಸಾಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯರು ; ವರ್ಷವೊಂದಕ್ಕೆ ಇಪ್ಪತ್ತು ರೂಪಾಯಿಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಟವಾಗುವ 'ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ಕೊಡಲಾಗುವುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ತ್ರೈಮಾಸಿಕ ಪತ್ರಿಕೆಯ ವಾರ್ಷಿಕ ಚಂದಾ ಹಣ ಆರು ರೂಪಾಯಿಗಳು ಸದಸ್ಯರು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗ ಕುರಿತ ಪುಸ್ತಕ ಭಂಡಾರವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

೨. ಪ್ರತಿ ಭಾನುವಾರ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂಬತ್ತರಿಂದ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆ ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಜೆ ಆರೂವರೆಯಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ತಜ್ಞರಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

೩. ಕೇಂದ್ರವು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ ಆರೋಗ್ಯ ಕುರಿತ ಗ್ರಂಥಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಗ್ರಂಥಗಳು ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

೪. ಕೇಂದ್ರವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಕುರಿತ ತರಬೇತಿ ತರಗತಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೌಲಭ್ಯವನ್ನು ಆಸಕ್ತರು (ಪುರುಷ/ಸ್ತ್ರೀ) ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಹೊಂದಬಹುದು. ವಿವರಗಳಿಗೆ ಕೇಂದ್ರದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿಗಳನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಹುದು.

ಹಬ್ಬದ ಪ್ರಕಟಣೆ :

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು - ಆರೋಗ್ಯ



ಮೂಲ:

ಎಲ್. ರಾಮಚಂದ್ರಶರ್ಮ

ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ :

ನೀ. ಕಸ್ತೂರಿ



ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ (ಟ್ರಸ್ಟ್)

8ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 003

"SURYANA BELAKU - AAROGYA"(Kannada)
Translation of 'SUNLIGHT AND HEALTH'
By Shri L. RAMACHANDRA SHARMA
Translated by Shri Nee. KASTURI

Pages : VIII + 42

ಪ್ರತಿಗಳು : ೨,೦೦೦
ನಾಲ್ಕನೆಯಮುದ್ರಣ : ಡಿಸೆಂಬರ್ ೧೯೯೪
ಬೆಲೆ : ರೂ. ೧೦.೦೦

ಪ್ರಕಾಶಕರು : ಪ್ರಕೃತಿಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ ಟ್ರಸ್ಟ್
೮ನೇ ಕ್ರಾಸ್, ಮಲ್ಲೇಶ್ವರಂ,
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೦೩

ಮುದ್ರಕರು : ಲಾವಣ್ಯ ಮುದ್ರಣ
೧೯, ವಿದ್ಯಾಪೀಠ ವೃತ್ತ
ಬನಶಂಕರಿ ೧ ನೇ ಹಂತ
ಬೆಂಗಳೂರು - ೫೬೦ ೦೫೦
ದೂರವಾಣಿ : ೬೬೧೦೫೬೩

ಬಿನ್ನಹ

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಇದು ಕೇಂದ್ರದ ಎರಡನೆಯ ಪುಸ್ತಿಕೆ. ಇದರ ಮೂಲ ಲೇಖಕರು ಶ್ರೀ ಎಲ್. ರಾಮಚಂದ್ರಶರ್ಮ. ಪುದುಕೋಟೆಯ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಜ್ಞರಾಗಿದ್ದ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣಶರ್ಮ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು.

ಭಾರತೀಯ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಧಾರ್ಮಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಸ್ಥಾನ ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಅಂಗ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿಯೂ ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಭಾವ ಅಮೂಲ್ಯ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಂತೂ ಸೂರ್ಯ ಪಂಚಭೂತಗಳಲ್ಲೊಬ್ಬ. ಆತ ಇಲ್ಲದೆ ಬದುಕೂ ಇಲ್ಲ, ಬೆಳಕೂ ಇಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರಶರ್ಮ ಅವರು ಅನೇಕ ಮೂಲಗಳಿಂದ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಮಾಡಿ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಬರೆದಿರುವ ಈ ಕೃತಿಯನ್ನು ಗೆಳೆಯ ಕಸ್ತೂರಿಯವರು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅನುವಾದಕ್ಕೆ ಅನುಮತಿಯಿತ್ತ ಶ್ರೀ ರಾಮಚಂದ್ರಶರ್ಮ, ಹಾಗೂ ಅವರ ಸೋದರ ಶ್ರೀ ಎಲ್. ತ್ಯಾಗರಾಜ ಶರ್ಮ (ಸಂಪಾದಕರು : ಲೈಫ್ ನ್ಯಾಚುರಲ್ ' ಪತ್ರಿಕೆ, ಪುದುಕೋಟೆ) ಅವರಿಗೂ, ಅನುವಾದ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟ ಶ್ರೀ ಕಸ್ತೂರಿಯವರಿಗೂ ಕೇಂದ್ರ ಕೃತಜ್ಞವಾಗಿದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ವಿಷಯವನ್ನುಳ್ಳ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಹೊರತಂದಿದ್ದೇವೆ. ನಿಸರ್ಗ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರಿಯರೆಲ್ಲರೂ ಎಂದಿನಂತೆಯೇ ಸ್ವಾಗತಿಸುವರೆಂದು ನಮ್ಮ ಆಶಯ.

ಡಿಸೆಂಬರ್ ೧೯೯೪

ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರ

ಬೆಂಗಳೂರು

ಸೂರ್ಯ ಸ್ತುತಿ

ಸರ್ವ ದೇವಾತ್ಮಕೋ ಹ್ಯೇಷ ತೇಜಸ್ವೀ ರಶ್ಮಿಭಾವನಃ

ಏಷ ದೇವಾಸುರಗಣಾನ್ ಲೋಕಾನ್ ಪಾತಿ ಗಭಸ್ತಿಭಿಃ॥

(ಅದಿತ್ಯ ಹೃದಯ)

(ಸರ್ವದೇವಾತ್ಮಕನೂ ತೇಜಸ್ವಿಯೂ ಆದ ಸೂರ್ಯ ತನ್ನ ಕಿರಣಗಳಿಂ
ದೇವಾಸುರರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶ್ರೇಯಸ್ಸನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಾನೆ)

*   *   *   *   *   *

ಮಿತ್ರಾಯ ಸೂರ್ಯಾಯ ಹಂಸಾಯ ಪೊಷ್ಣೇಸ

ವಿತ್ರೇ ಜಗಚ್ಚಕ್ಷುಷೇ ಚಂಢಘ್ನ್ಯಾಣಯೇ ಪ

ವಿತ್ರಾಯ ಪಿಂಗಾಯ ಪುರುಷಾಯ ಭಾನವೇ ಜ್ಯೋತಿಷೇ.

ಭಾಸ್ಕರಾಯ.

ಸತ್ರ್ಯ ಕರೂಪಾಯ ವಿಮಲಾಯ ವಿಶ್ವರ

ಕ್ಷಿತ್ರೇ ಸಹಸ್ರಕಿರಣಾಯ ರವಯೆ ಮಂದ

ಪಿತ್ರೇ ದಿವಾಕರಾಯ ಬ್ರಹ್ಮವಿಷ್ಣು ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ತುಭ್ಯಂ ನಮಃ

(ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ)

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು - ಆರೋಗ್ಯ

ಏಕೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ?

ಎಷ್ಟೋ ಜನ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ರೋಗ ವಾಸಿಮಾಡುವ ಸಾಧನ ಮಾತ್ರವೇ ಅಲ್ಲ, ಅದೊಂದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾದ ಮೂಲಭೂತ ಆಹಾರ. ಅಂದರೆ ಅದು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೂ ಬೇಕೇ ಬೇಕು. ರೋಗದಿಂದ ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಅದು ಅಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಈ ಮಾತಿನ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರಿತಿದ್ದುದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ. ಅದಕ್ಕೇ ನಮ್ಮ ಪವಿತ್ರ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತುಮಾಡಿವೆ. ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮಣಶರ್ಮರ ಪ್ರಕಾರ, ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನ, ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶ್ರದ್ಧೆ ಈ ಮೂರರ ಸಮ್ಮಿಲನವೇ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ.

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಜ್ಞರಾದ ನಮಗೆ, ಸೂರ್ಯಯನ ಬೆಳಕೇ ಆಹಾರ ಎಂಬ ಮಾತು ತುಂಬ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಏಕಸೂತ್ರತೆಯೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಜೀವನದ ಮೂಲ ನಿಯಮ. ಸರ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಈ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶವೇ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಾಗೂ ರೋಗದ ಏಕಸೂತ್ರತೆ (Unity). ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಷಯ. ಅರ್ಥವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆದರೆ ಈ ಏಕಸೂತ್ರತೆಯ ನಿಯಮದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಪರಿಣಾಮ ಎಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಂತನಾದನಿಗೆ ವಿಷವಾಗಿರುವ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ನೆಪದಿಂದಾಗಲೀ ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಕೂಡದು. ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಂತನಿಗೆ ಯಾವುದು ಆಹಾರವೊ ಅದೇ ರೋಗಿಗೂ ಔಷಧ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕೇ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾಧನವಾಗಿ ಅದರ ಸ್ಥಾನ ಭದ್ರವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹಪುಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಪಾತ್ರವೇನು ? ಆ ಬೆಳಕನ್ನು ಆಹಾರ ಎನ್ನಬೇಕೇಕೆ ? ಅದು ಅನಿವಾರ್ಯವೇಕೆ ? ನಮಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯ

ದೊರಕುವ ಬಗೆ ಅಥವಾ ವಿಧಾನ ಯಾವುದು ? ಇವೆಲ್ಲ ಕುತೂಹಲಕರವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು. ಈ ಪುಟಗಳಲ್ಲಿ ಇವಕ್ಕೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯಗಳು (Vital phenomena)

ಪ್ರಾಣಿ ಶರೀರ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮೊದಲುಗೊಂಡು, ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮಗಳಿಂದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ಹೊರದೂಡುವವರೆಗಿನ ವಿಷಯಗಳಿವು. ಇವೆಲ್ಲ ಸೇರಿದ್ದೇ ಜೀವ. ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಈ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯವೆಲ್ಲವೂ ನಾಲ್ಕು ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗುತ್ತವೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಜೀವವಸ್ತುಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ ಅಂದರೆ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಅತ್ಯಲ್ಪದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಅತ್ಯುಚ್ಚವರ್ಗದ ಜೀವಿಯೂ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ಆರಂಭಿಸುವುದು ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಕೋಶ (cell) ವಾಗಿ . ಹೌದು, ನೀವು ನಾವು ಸಹ ಹಾಗೆಯೇ ಹುಟ್ಟಿದ್ದು, ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ಸಣ್ಣ ಬಿಂದುವಾಗಿ, ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ೬ ರಿಂದ ೧೨ ಪೌಂಡು ತೂಗುತ್ತದೆ. ೨೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಕ ಸುಮಾರು ೧೨೦ ಪೌಂಡು ತೂಗುತ್ತಾನೆ. ಮುಂದೆ ಒಂದು ಘಟ್ಟದಲ್ಲಿ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವುದು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಕೊನೆಗಾಲದವರೆಗೂ ಒಂದೇ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಅಂಗಸತ್ವ (tissue) ಗಳು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಸವೆದು ನಶಿಸಿ ಹೋದರೂ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಸತತವಾದ ಶಾಖೋತ್ಪಾದನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಡೆಯುವುದು, ಓಡುವುದು, ಆಟ, ಬೆಟ್ಟ ಏರುವುದು, ಸೈಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಎಲ್ಲವೂ ಕೆಲಸವೇ. ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ, ಮಲಗಿರುವಾಗಲೂ, ನೀವು ಒಳ್ಳೆರಭಸದಿಂದಲೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಹೃದಯದ ಮೃದುವಾದ ಬಡಿತ, ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳ ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಚಲನೆ ಇವೂ ಕೆಲಸವೇ. ಅಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸದೆಯೆ ನಡೆಯುವ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಕೆಲಸ,

ಒಳಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕೆಲಸ , ಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳ ಕೆಲಸ, ಮೇಲಾಗಿ ನರಮಂಡಲದ ಕೆಲಸ, ಹೀಗೇ ಎಷ್ಟೋ.

ಇನ್ನು ಮೂರನೆಯ ಅಂಶ, ನಮ್ಮ ಸುತ್ತಲ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ನಾವು ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅವಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅವನ್ನು ನಾವು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ತೆರನಾದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಕೊನೆಗೆ ಅವುಗಳ ಬಹುಪಾಲು ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ; ಹಾಗಾಗದೆ ಉಳಿದ ಕೊಳೆ ಮಲದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಗತವಾದ ಆಹಾರದ ಪೈಕಿ ಒಂದು ಅಲ್ಪಭಾಗಮಾತ್ರವೇ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಉಳಿದ ಅಧಿಕ ಆಹಾರಾಂಶ ಏನಾಗುತ್ತದೆ?

ಅಂಥ ಅಧಿಕಾಂಶಕ್ಕೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದೇ ನಾಲ್ಕನೆಯ ವಿಷಯ. ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ನಾವು ಹೊರ ವಾತಾವರಣದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡು, ಸ್ವಲ್ಪ ಬೇರೆಯಾದ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಆಚೆಗೆ ಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟ ಈ ಬದಲಾದ ಗಾಳಿ, ಒಳಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡುದಕ್ಕಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡಿಮೆ ಗಾತ್ರದ್ದೂ, ಆದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ತೂಕದ್ದೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಉಚ್ಛ್ವಾಸಿಸಿದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿನ ಆಮ್ಲಜನಕ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳ ಹಾಗೂ ಮಲಿನ ವಸ್ತುಗಳ ದಹನಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೀರಿಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿಶ್ವಾಸಿಸಿದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿರುವುದು ಈ ದಹನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಂತಿಮ ವಾಯುರೂಪದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳೇ. ವಾಯುವಲ್ಲದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಅಂದರೆ ಘನ ಹಾಗೂ ದ್ರವವಸ್ತುಗಳು, ಮೂತ್ರ, ಪಿಂಡ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮ ಮೊದಲಾದ ಇನ್ನಿತರ ವಿಸರ್ಜನಾ ಸಾಧನಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರ ದೂಡಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ಬದುಕಿನ ಜೀವಾಳ. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಎರಡು ತಂಡಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು - ಜೀರ್ಣಿಸಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕಶ್ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ. ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯವರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡನೆಯದರ, ಕಡೆ

ಲಕ್ಷ್ಯವಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಈ ವಿಸರ್ಜನ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವೀಯುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹಪುಷ್ಟಿಗಿಂತಲೂ ದೇಹಶುಚಿಯೇ ಮುಖ್ಯ.

ನಿಯಂತ್ರಕಗಳು

ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣದ ಈ ವಿವರವಾದ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲು, ನಮ್ಮ ದೇಹ, ಕಾರ್ಯಾಗಾರ, ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆ, ಕಾರ್ಖಾನೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಎಲ್ಲಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವೂ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗಶಾಲೆಯೆ. ಒಂದೊಂದು ಗ್ರಂಥಿ (gland)ಯೂ ಒಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆಯೆ. ಅವಕ್ಕೆ ಕಚ್ಚಾಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತರಲು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ಬೇಕಾದ ಮಾರ್ಗಗಳು ಬೇರೆ. ಒಂದೊಂದು ಕಾರ ಚಟುವಟಿಕೆಯೂ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಸೊಗಸಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿವೆ, ಕೊನೆಗ ಎಲ್ಲವೂ ಸಮರಸವಾಗಿ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದ್ಭುತವೇ.

ವಿವರವಾದ ಜಟಿಲವಾದ ಯಂತ್ರವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯ ಒಂದೊಂದು ಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನವು ಚುರುಕುಗೊಳ್ಳಲು ಇಲ್ಲವೇ ನಿಧಾನವಾಗಲು, ಹತೋಟಿಗಳು, ನಿಯಂತ್ರಕಗಳು (Regulators) ಅಗತ್ಯ. ನಮ್ಮ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಥ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಅವು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ತಡೆಯಬಹುದು. ಈ ನಿಯಂತ್ರಕಗಳು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ನುರಿತವು. ಕೆಲಸದ ಹೊರೆ ಅತಿ ಯಾದಾಗ, ಅವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಅಂಥ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ ತೀವ್ರ ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ. ಈ ನಿಯಂತ್ರಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂದೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ನೋಡೋಣ.

ದೇಹದ ಶಾಖವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಚರ್ಮ, ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನಿಯಂತ್ರಕನಾಗಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲೇ ಇರುವುದು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಕ್ಕಿರುವ ಅನಿವಾರ್ಯ ಪಾತ್ರದ ಮಹತ್ವ.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕೇ ಆಹಾರ

ರಕ್ತದ ರಾಸಾಯನಿಕತೆಯ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಬಹುವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಇದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ಊಟದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ ರಕ್ತದ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯೂ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಆಹಾರ ಬದಲಾಗದಿದ್ದರೂ ಋತುಗಳ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದ, ರಕ್ತದ ಸುಣ್ಣ (ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ) ಹಾಗೂ ರಂಜಕ (ಫಾಸ್ ಫರಸ್) ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುವುದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಆ ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಏರುತ್ತದೆ, ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದ ಭಾಗವೇ ಎನ್ನಬೇಕು.

ರಿಕೆಟ್ಸ್ (ಮೆತು ಮೂಳೆ ರೋಗ)

ಅದೇ ರೀತಿ, ನ್ಯೂಯಾರ್ಕಿನಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆಸಿದ ಕ್ಷ-ಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಹೊಸದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಡಿಮೆ ಹಾಗೂ ಅದು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬರುವುದು ಚಳಿಗಾಲದ ಕೊನೆಗೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬಂತು. ಇದು ಬಹಳ ಗಮನಾರ್ಹ ವಿಷಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ರಿಕೆಟ್ಸ್ ರೋಗ ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಅಭಾವಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. [೧]

ರಿಕೆಟ್ಸ್ ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲ ಆವರಿಸುವ ರೋಗ. ರಕ್ತದ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗುವುದೇ ಅದರ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ಏರುಪೇರು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆ ಮೆತುವಾಗುವಿಕೆಯಲ್ಲಿ. ಇದರಿಂದ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ತಪ್ಪು ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎಂದು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ತುಂಬ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ಧಾನ್ಯಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥದ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು.

---

೧. ಈ ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳನ್ನು ನೋಡಿ

ಹಾಲು ಮುಂತಾದ ರಕ್ಷಕ ಆಹಾರಗಳ ಅಭಾವಗಳೇ ಈ ಉಗ್ರರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಎಳೆಯ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ತಂಡಗಳನ್ನು ರಂಜಕ, ಸುಣ್ಣ ಇಲ್ಲವೇ ' ಡಿ ' ಅನ್ನಾಂಗ (ವಿಟಮಿನ್)ಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆಹಾರವಿತ್ತು ಬೆಳೆಸಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದಾಗ, ಅವು ರಿಕೆಟ್ಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾದುದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು ಎಂದೂ ತಿಳಿದುಬಂತು.

ಮೂಳೆಗಳ ಹಾಗೂ ಹಲ್ಲುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸುಣ್ಣ, ರಂಜಕ ಅಗತ್ಯ. ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಮಕ್ಕಳ ಮೂಳೆ ಮೆತುವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸುಣ್ಣವಿಲ್ಲದೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ ಅದರ ಮೂಳೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು, ಹಲ್ಲು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಫಿಕೇಷನ್ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಥವಾ ಸುಣ್ಣದ ಲವಣಗಳು ಶೇಖರವಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣ ಹಾಗೂ ರಂಜಕದ ಪ್ರಮಾಣ ತಗ್ಗಿದಾಗ, ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಅಸ್ತವ್ಯಸ್ತವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸುಣ್ಣ ಹಾಗೂ ರಂಜಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆ ಯಾದುದರಿಂದ, ಹಾಗೂ ಇದು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಅಭಾವದಿಂದಲೇ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಇರುವಿಕೆ ಅಥವಾ ಅಭಾವ ಹೇಗೆ ರಕ್ತದ ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರೀತು? ಈಗ ನೋಡೋಣ.

ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ (Endocrine System)

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ - ನಾಳ ಇಲ್ಲದ್ದು ಹಾಗೂ ನಾಳ ಉಳ್ಳದ್ದು. ಮೇದೋಜೀರಕದಂಥ ಎರಡನೆಯ ಬಗೆಯ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಸ್ರವಿಸುವ ರಸ, ಆಯಾ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದು, ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಕ್ಕೋ ಅಂಗಕ್ಕೋ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಗೊತ್ತಾದ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನಾಳರಹಿತ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಸ್ರಾವ (secretions) ಗಳು ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ

ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇರವೆ. ನೇರವಾಗಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೆ ಅವಕ್ಕೆ ಅಂತಃ ಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅವುಗಳ ಸ್ರಾವಗಳು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಹಾರ್ಮೋನ್ಸ್ (ಚೋದಕ ದ್ರವ) ಎಂಬ ಕೆಲವು ಅತ್ಯಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ವಸ್ತುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹ ಮನಸ್ಸು ಎರಡರ ಮೇಲೂ ಅಪಾರ ಪ್ರಭಾವ ಉಳ್ಳವು. ಒಂದೆ ಹೇಳಿದ ನಿಯಂತ್ರಕಗಳು ಇವೇ. ಕೆಲವು ಚೋದಕಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಲೈಂಗಿಕ ರೀತಿ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಜೀವ ದ್ರವ್ಯ ಪರಿಣಾಮ(metabolism)ದ ವೇಗದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಾನಾ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳ ನಡುವೆ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಮತೋಲ ಇಡಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿ ಇನ್ನೊಂದರ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಇಲ್ಲವೆ ಅದನ್ನು ಸರಿದೂಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ, ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ನಡುವೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾರ್ಯಸಮನ್ವಯ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಒಂದರಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತೊಂದರೆ ಆದರೆ, ಉಳಿದವು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಹಿಸಿ, ಆ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಗ್ರಂಥಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾದಲ್ಲಿ, ಅದರ ಕೊಡುಗೆಗೂ ಅಡ್ಡಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಇಡೀ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಮತೋಲಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತಗಲುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮ ಏನು ಮಾಡುತ್ತದೆ ?

ಚರ್ಮವು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿಯಂತೆಯೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಇದರ ನಿಕರವಾದ ಕಾರ್ಯರಚನೆ ಪೂರಾ ಗೊತ್ತಾಗಿಲ್ಲವಾದರೂ, ರಸಾಯನ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು. ' ಎರ್ಗೊಸ್ಟರಾಲ್ ' ಎಂದು ಕರೆದಿರುವ ಒಂದು ವಸ್ತು ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಡಿ ಅನ್ನಾಂಗವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಈಗ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಈ ಡಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಅನಂತರ ರಕ್ತಗತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರು ಬಗೆಯ ಪಾತ್ರ

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಒಂದು ಆಸಕ್ತಿಯ ಅಂಶ ಎಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ವಹಿಸುವ ಮೂರು ಬಗೆಯ ಪಾತ್ರಗಳು. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಭೆ ಚರ್ಮದ ಕೆಳಗೆ ರಕ್ತದ ಚಲನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು, ಹೊಸದಾಗಿ ಎರ್ಗೊಸ್ಟರಾಲನ್ನು, ಡಿ ಅನ್ನಾಂಗವಾಗಲು, ಚರ್ಮದ ಮೇಲುಗಡೆ ತರುವುದನ್ನು ತೀವ್ರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಅದು (ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು) ಎರ್ಗೊಸ್ಟರಾಲ್ ಡಿ ಅನ್ನಾಂಗವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲ ಪಾತ್ರಧಾರಿ, ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಅದು ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ದುಗ್ಧರಸ (Lymph) ಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸಿ ಡಿ ಅನ್ನಾಂಗ ದೇಹದ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಒದಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಭಾ ಅನ್ನಾಂಗ

ಅಂತೆಯೆ, ಡಿ ಅನ್ನಾಂಗವನ್ನು ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಭಾ ಅನ್ನಾಂಗ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅನ್ನಾಂಗ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಾರ (acid and alkali) ಗಳ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ, ಆಹಾರದಿಂದ [illegible]ವನ್ನು ರಂಜಕವನ್ನೂ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣ, ರಂಜಕಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೂ, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಒದಗದೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೆ ರಕ್ತದ ಸುಣ್ಣ ಹಾಗೂ ರಂಜಕದ ಪ್ರಮಾಣ ನಾವು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೋ ಅದನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಬರುವುದಕ್ಕೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡ ದಿರುವುದಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ ಈಗ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಯಿತು.

ಇತಿಹಾಸದ ಒಂದು ಪುಟ

ತಾಯಿಯಾಗಲಿರುವವರಿಗೆ ಮೀಸಲಾದ ವಿಶ್ವದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯ ಹಾಸಿಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ೧೯೦೯ ರಲ್ಲಿ ಎಡಿನ್ ಬರ್ಗ್‌ನ ರಾಯಲ್ ಹೆರಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ

ಆರಂಭವಾಯಿತು. ದುರದೃಷ್ಟವಶಾತ್, ಮೊದಲನೆಯ ಹೆರಿಗೆಯು ದುರಂತ ಕ್ಕೀಡಾಯಿತು. ತಾಯಿ ಮಗು ಇಬ್ಬರು ಸತ್ತರು. ಆ ಬಡಪಾಯಿ ಹೆಂಗಸು ಹೊಗೆತುಂಬಿದ ಲೀಡ್ಸ್‌ನ ಜನನಿಬಿಡ ಗೊಂದಿಯ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿದ್ದವಳು. ಬದುಕಿನ ಉದ್ದಕ್ಕೂ ಸೂರ್ಯನ ಕೃಪೆ ಅವಳಿಗೆ ದೊರೆತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಡೊಂಕಾದ ವಿರೂಪವಾದ, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲದ ಅಸ್ಥಿಪಂಜರ ಇದ್ದುದು ಸಹಜವೇ. ಆಕೆಯ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಮೂಳೆಯ ಕುಳಿ (pelvis) ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದು, ಗರ್ಭ ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯದೆ ಹೋಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಮಗು ತಾನೇ ಹೊರಬರಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೂ ವಿಫಲವಾದಾಗ, ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಮಾಡಿ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಹೊರತರಬೇಕಾಯಿತು. ಆ ಹತದೃಷ್ಟ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಇದನ್ನು ತಾಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅಸಹಾಯಕ ಶಿಶು ಡಾಕ್ಟರರ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಸತ್ತಿತು.೨

ಆದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ, ಇಂಥ ದುಸ್ಸಹ ಘಟನೆಯ ನಂತರವೂ, ವೈದ್ಯಕೀಯ ವೃತ್ತಿಯವರಾಗಲಿ, ಸರ್ಕಾರವಾಗಲಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಮಾನ್ಯಮಾಡಿಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಕೆಲಸ

ಮೆತು ಮೂಳೆ ರೋಗ (ರಿಕೆಟ್ಸ್) ವನ್ನು ತಡೆಯುವುದಷ್ಟೆ ಕೆಲಸವಲ್ಲ ಸೂರ್ಯನಬೆಳಕಿಗೆ. ಈ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ರಕ್ತಗತವಾಗುವಾಗ ಸುಣ್ಣಕ್ಕೆ, ಮೂಳೆ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಇತರ ಕೆಲಸಗಳೂ ಉಂಟು. ಅದು ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ ಜೀವರಸ (vital fluids) ಗಳ ರಚನೆಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲೀಯ ವಿಷಯುಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ (neutralize) ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರಕ್ತದ ಹೆಮೊಗ್ಲಾಬಿನ್ (ಕಬ್ಬಿಣದ ಒಂದು ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತು) ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದೆಂದು ಸ್ವಿಟ್ಜರ್ಲೆಂಡಿನ ಡಾ|| ರೋಲಿಯಾರ್ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದು ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಿಂದ ೧,೫೦೦ ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ, ಬೆಟ್ಟ ಪರಿದಂತೆಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿನ ತಂಪಾದ ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾದ ಗಾಳಿ

ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ, ಅಂತೆಯೆ, ಡಾ|| ರೋಲಿಯರ್ ಅವರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಅನುಕೂಲಕರ ಪ್ರಭಾವದಿಂದಲೇ ಇಲ್ಲವೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ ಇರುವ ಎತ್ತರದಿಂದಲೇ ಎಂದು ಸಂಶಯ ಬರಬಹುದು. ಆದರೆ ಡಾ || ಸಾಲೀಜ್ಬೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಸಹ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ರಕ್ತದ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು. ಇದು ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಹೇಳಿರುವುದಿಷ್ಟೆ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ, ಈ ಚಮತ್ಕಾರ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಲೀಜ್ಬೆ ಅವರು ' ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ' ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ. ವರ್ಷದ ಸೂರ್ಯರಹಿತ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಮಾರಕವಾಗಬಹುದಾದ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು ವಸಂತ ಕಾಲದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತಡೆಗಟ್ಟಲ್ಪಡುತ್ತವೆ ಎಂದು. ಇಂಥ ಘೋರ ವಿಷಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಏನನ್ನೋ ನಮಗೆ ಒದಗಿಸಲು ಕಾರಣ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕೆ ಅಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಏನಿದ್ದೀತು ? ಆ "ಏನನ್ನೊ" ಯಾವುದು ? ಡಾ || ಸಾಲೀಜ್ಬೆ ಹತ್ತಿರ ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ಗೊತ್ತು. ಅದೇ ಆರೋಗ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಹಜವಾಗಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವೊಂದೇ ಆಧಾರ.

ಡಾ || ಸಾಲೀಜ್ಬೆ ಮತ್ತೂ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ ; ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ರಸವಾದ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ನನ್ನು ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬೆಪ್ಪುತನ ಅಥವಾ ಕುರೂಪಿ ಹೆಡ್ಡತನ (Cretanism) ಬರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪಟ್ಟಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವಂತಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಈಗ ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ, ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಅಭಾವ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಹಾಗೂ ಆ ರೀತಿ ಆದ ತಪ್ಪಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ

ಸೂಕ್ತ ಉಪಯೋಗ - ಇಷ್ಟು ತಿಳಿದಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸಾವಯುವವಾಗಿ ಅಖಂಡವಾದುದು ; ಅದರ ಒಂದು ಭಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕೆಟ್ಟಿದೆ, ಎಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಕನ ರೂಢಿಯಲ್ಲ. ಆತನ ಪ್ರಕಾರ ರೋಗ ಒಂದೇ ಒಂದು. ಹಾಗೂ ಕಾರಣ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ದೋಷ ಒಂದೇ, ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಆಹಾರ ಭಾಗವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಿದಲ್ಲಿ. ಮತ್ತು ಪರಿಹಾರವೂ ಒಂದೇ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಋಜುತ್ವ (Righteousness).

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬೇಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಸಜೀವ ಆಹಾರ

ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆಯ ಪಾಠ ಎಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರವೇ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದುದು ಎಂದು. ಅಂದರೆ, ಮಾನವನ ಕೈವಾಡ ಇಲ್ಲದೆ, ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಆಹಾರ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಚಯವಿಲ್ಲದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಈ ತತ್ವ ಹಿಡಿಸಲಾರದು. ಆದರೆ ಆಡುಗೆಯ ಪರೀಕ್ಷೆ ತಿಂದಾಗ ತಾನೇ. ನಮ್ಮ ಮೊದಲಿಗರು ಬೋಧಿಸಿದನ್ನು. ಅವರ ಅನುಭವದಲ್ಲಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲ ವರ್ಷವರ್ಷಕ್ಕೂ ಇತರ ನೂರಾರು ಜನ ಅನುಯಾಯಿಗಳ ಅನುಭವದಲ್ಲೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂದರೆ ಏನು ? ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಾನುಭವಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಸರಿಹೋಗುವುದೋ ಅದೇ ವಿಜ್ಞಾನ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಿಳಿದವರಾರೂ ಅದರ ತತ್ವಗಳ ವೈಜ್ಞಾನಿಕತೆಯನ್ನು ಶಂಕಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಈಗ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಥವಾ ಹಸಿ ಆಹಾರ ಎಂಬ, ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಅಂಶದ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, 'ಹಸಿ ಆಹಾರ' ಎನ್ನುವ ಪದವೇ ಅಷ್ಟೇನೂ ಹಿತಕರವಾದುದಲ್ಲ ; ಸ್ವಲ್ಪ ಅರುಚಿಕರ ಎಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. 'ಹಸಿ' ಎಂದರೆ ಏನೂ ಕೊರತೆ ಉಳ್ಳದ್ದು. ಅಂಥ ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧವಾದ ಉತ್ಪನ್ನವಲ್ಲ. ಇನ್ನೂ

ಏನೊ ಬಾಕಿ ಇದೆ ಎಂಬ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಧ್ವನಿಸುತ್ತದೆ.

'ಬೇಯಿಸದ ಆಹಾರ' ಎಂಬ ಮಾತೂ ಅಷ್ಟು ಸರಿಯಲ್ಲ, ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಅದು ನಿಷೇಧಾತ್ಮಕ ವಿವರಣೆ (negative), ಇಂಥದಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇಂಥದು ಎಂಬ ಧನಾತ್ಮಕ ಶಬ್ದ ಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಗುಣಗಳ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಅದು ನಮಗೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಮರದ ಮೇಲೆ ಮಾಗುತ್ತಿರುವ ಹಣ್ಣೇನೂ ಹಸಿ (ಅಪಕ್ವ) ಆಹಾರವಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಬೇಯಿಸಿಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಿಂದಲೇ ಬೆಂದಿದೆ, ಪಕ್ವವಾಗಿದೆ, ಅದು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಪಕ್ವವಾದ ಆಹಾರ. ಹೌದು, ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ನಾವು ನೇರವಾಗಿ ಪಡೆಯುವ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬೆಂದ ಆಹಾರ ಎನ್ನುವುದೇ ಸರಿಯಾದ ಹೆಸರು.

ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬೆಂದ ಆಹಾರ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಎಂದು ಈಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಇದೊಂದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಇಂದಿನ ಅನೇಕ ಮಂದಿಗೆ ಕೇವಲ ಇಂಥದೇ ಆಹಾರ ಒಗ್ಗದಿರಬಹುದು. ಆದರೆ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವಾದರೂ, ತಾಜಾ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳ ಆಹಾರ ಆಗಿರಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಅನುಸರಿಸ ಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯ ನಿಯಮ ಒಂದಿದೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಅಸ್ಥೆಯಿಂದ ತಿನ್ನಿ. ನೀವು ತಿನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥ ನಿಮಗೆ ಹಿಡಿಸುವ ಹಾಗಿರಬೇಕು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಆಯ್ಕೆ.

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬೆಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಆಹಾರಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ರಚನೆಯ ಭೇದಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸ ಯತ್ನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬೇಯಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಆಚೆಗೆ ಚೆಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ, ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಹಾಗೂ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬೆಂದ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚೇನೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು ಅದರಲ್ಲೂ ' ' ಅನ್ನಾಂಗ ನಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಈ ವ್ಯಾತ್ಯಾಸ ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದುದಾಗಿರಲಾರದೆ?

ಈ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನ ತತ್ವದ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಕಂಡಿತು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜನ ಜೀವನವನ್ನೇ ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವನ, ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಭಾವದ ಪರಿಣಾಮ ಅಷ್ಟೆ. ಆಹಾರದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾಖಕ್ಕೆ ಬದುಕನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನೆ ಅವರ 'ಕ್ಯಾಲೋರಿ ತತ್ವ' ಹೇಳುವುದು.

ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು, ಅದರಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣ ಶರ್ಮರು ಭೋಧಿಸಿದ ಪ್ರಕಾರ, ಜೀವನ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಆಚೆಯದು; ಆಹಾರ ಜೀವನದ ಮೂಲವಲ್ಲ.೩

ಆಹಾರ ಶಕ್ತಿಯು ಮೂಲ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಿ ಹೊರತರುವಂತ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾದ ಕರ್ತೃ (Agent) ಒಂದಿರಬೇಕು. ಅದೇ "ಜೀವ".

ಬದುಕಿನ ನಿಖರವಾದ ಸ್ವರೂಪದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದು ಕಡಿಮೆ ಎನ್ನುವುದೇನೊ ದಿಟ. ಆದರೆ ನಮಗೆ ತಿಳಿಯದಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೇ, ' ಜೀವ ' ಇದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ.

ಬದುಕನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ, ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಹಣ್ಣಿನ ಹೊಸತನ ಅಥವಾ ತಾಜಾತನ (freshness)ದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾಸ್ತವಿಕ ಗುಣ ಇದೆ ಎಂದೂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಾಜಾತನ ಹೋಯಿತೆಂದರೆ ಆ ಗುಣವೂ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬಂದ ಆಹಾರಪಥ್ಯದ ಯಶಸ್ಸಿನ ಗುಟ್ಟು ಇರುವುದು ಬಹುಶಃ ಇಲ್ಲೆ. ತಾಜಾ ಆಹಾರ ಸಜೀವ ಆಹಾರ, ಜೀವಭರಿತ ಆಹಾರ. ಅದನ್ನು ತಿಂದವನಿಗೂ ತನ್ನ ಜೀವಂತಿಕೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಮಾತು ಸಕಾರಣವಲ್ಲವೇ ?

ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ಡಾ|| ಬರ್ಚರ್ ಬೆನ್ನರ್ ಎಂಬ ಖ್ಯಾತ ಜರ್ಮನ್ ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರೊಬ್ಬರು ಬಹು ಉಗ್ರವಾದ ಜೀರ್ಣಾಂಗದ

ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು. ಆತ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ, ಸೌಜನ್ಯಶಾಲಿ. ನಿವಾರಣೆ ತನ್ನಿಂದ ಆಗದೆ ಹೋದಾಗ ಸೋಲನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡರು. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗಿ ಕೇವಲ ಹಸಿ ತರಕಾರಿಯ ಪಥ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲೆ ಇರಲೂ ಅಡ್ಡಿ ಪಡಿಸಲಿಲ್ಲ. ಡಾ॥ ಬರ್ಚರ್ ಬೆನ್ನರರ ಎಲ್ಲ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೂ ಜಗ್ಗದ ಆ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಹಾರ ಸುಧಾರಣೆಯಿಂದಲೇ ಪೂರ ವಾಸಿಯಾಯಿತು. ಡಾಕ್ಟರರ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಿತು. "ಇಲ್ಲೇನೋ ವಿಸ್ಮಯಕರವಾಗಿದೆ, ಇದು ಸರಳವಾದ ವಿಧಾನ. ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕಾದ್ದೇ" ಎಂದುಕೊಂಡರು. ಅವರ ಪರಿಶೋಧನೆಯ ಫಲವೇ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಅವರು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಸಿದ್ಧಾಂತ.

ಸೂರ್ಯನೇ ಎಲ್ಲ ಬದುಕಿಗೂ ಮೂಲ. ತಾಜಾ ತರಕಾರಿ ಆಹಾರದ ವಾಸ್ತವಿಕ ಗುಣವಾದ ಜೀವಂತಿಕೆ ಬರುವುದು ಸೂರ್ಯನಿಂದಲೇ ಎಂದು ಡಾ॥ ಬೆನ್ನರ್ ಸಾರಿದರು. ತಮ್ಮ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಆತ ಬರೆದರು.

"ಅದೋ, ಮೇಲಿನ ಗಗನಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಹಗಲಿನ ಮಹಾ ನಕ್ಷತ್ರ ಸೂರ್ಯ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಹೊಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತನ್ನ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಆತ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಗಲು ರಾತ್ರಿ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕಳಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅ ಪೈಕಿ ಭೂಮಿಗೆ ಬರುವುದು ಅಲ್ಪಾಂಶ ಮಾತ್ರ. ಈ ಅಲ್ಪಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣವೇ ಮಾನವನ ಊಹೆಗೂ ಮೀರಿದ್ದು. ಈ ಸೂರ್ಯ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಾಹ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಯ ಮೈಯನ್ನು ಸೋಕುವುದೊ, ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ವಸಂತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ ಸಸ್ಯಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದ ಪುಷ್ಪಸಂಪತ್ತು ಚಿಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಈ ಹೊಮ್ಮುವಿಕೆ, ಈ ಹಸಿರು ಈ ಅರಳುವಿಕೆಗಳಿಗೂ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣಗಳಿಗೂ ನಡುವೆ ಏನೊ ಅವ್ಯಕ್ತ ಆದರೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸಂಬಂಧ ಇದ್ದೇ ಇದೆ ಎಂದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಅನ್ನಿಸಿದೆ, ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಪರಿಶೀಲನೆ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದೆ."

"ಶಕ್ತಿಯ ನಿತ್ಯತ್ವ ನಿಯಮ (Law of Conservation of Energy ದಂಥ ಮುಖ್ಯ ತತ್ವದ ಪ್ರಕಾರ ನೀವು ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಬೆಳಕಿನ ಶಕ್ತಿ ಸಸ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿತು, ಎಂದರೆ, ಹೊಸ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಪಟ್ಟಿತು ಎಂದೇ ಅರ್ಥ".

ಆಹಾರದ ಈ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಗುಣಸಂಬಂಧಿಯೇ (qualitative) ಆದರೂ ತುಂಬಾ ಸೂಚಕವಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಂದಿ ತಮ್ಮ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಪೂರ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿರುವ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಭೌತಿಕ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಇದು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದೆ. ಡಾ|| ಬೆನ್ನರರ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸದೆ ಇರುವುದು ಶೋಚನೀಯ. ೪.

ಚಲನೆ, ಶಾಖ, ವಿದ್ಯುತ್ತು ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆ ಆಗುವದು ಕೆಲವು ನಿಯಮಾನುಸಾರವಾಗಿಯೆ. ಒಂದು ಜಲಪಾತ ನಮಗೆ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಚಲನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಒಂದು ನಿಯಮ ಇದೆ. ನೀರಿನ ಎತ್ತರ ಅಥವಾ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಅದೇ ರೀತಿ ಶಾಖ ಶಕ್ತಿಯ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಆಧಾರ ಉಷ್ಣತೆಯ (temperature) ವ್ಯತ್ಯಾಸ. ಸ್ಥಿತಿಶಕ್ತಿ (Potential energy) ಯ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ವಿಭವಾಂತರ (Potential difference) ಅಗತ್ಯ.

ಆಹಾರ ಒಂದು ಕೂಡಿಟ್ಟ ಶಕ್ತಿ. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಅವನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಶಕ್ತಿಯ ಈ ಬಿಡುಗಡೆಗೆ ಮಟ್ಟ, ಉಷ್ಣತೆ ಅಥವಾ ವಿಭವ (Potential)ಗಳಂಥ ಒಂದು ಗುಣ ಆಧಾರವಾಗಿರಬೇಕು.

ಆಹಾರದಲ್ಲೂ ಒಂದು ವಿಭವ ಉಂಟು: ಅದೇ ಆಹಾರದ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶದ ಮೌಲ್ಯ. ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಹೊಸದಾಗಿದ್ದರೆ, ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶದ ಮೌಲ್ಯ ಅಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಡಾ|| ಬೆನ್ನರ್ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶೇಷತಃ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಜೀವಸಂಬಂಧೀ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆಯ ಆಧುನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಂತೂ, ಈ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಳ್ಳಿಹಾಕುವಂತಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದರೆ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕ್ಕೆ ರಿಕೆಟ್ಸ್ ನಿರೋಧಕ 'ಡಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ದೊರೆತು, ರಿಕೆಟ್ಸ್ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಸಹಾಯ

ವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಅಲ್ಲದೆ, ಮೊದಲು 'ಡಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ಇಲ್ಲದೆ ಇದ್
ಆಹಾರಗಳೂ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದ ನಂತರ, ರಿಕೆಟ್ಸ್ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು
ಪಡೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದೂ ಕಂಡು ಬಂದಿದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ
ಬಲ್ಲ. ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಅವರ ಕೆಲಸ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನದು ಎಂದು
ಗಿಡದಲ್ಲೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಭೆಯನ್ನು ಉಂಡ ಆಹಾರಗಳು ಮೋಡದ
ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೊ, ಮೋಡದ ಕಾಲದಲ್ಲೊ ಬೆಳೆದವಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾ
ಮೌಲ್ಯವನ್ನೂ, ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಹಾಗೂ ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧ
ಗುಣಗಳನ್ನೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

'ಡಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶ, ಹಣ್ಣು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳಲ್
'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಹೀಗ
ಟೊಮ್ಯಾಟೋವಿನ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗವನ್ನು ೧೦೦% ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಟರ್ನಿಫ
ಸೊಪ್ಪಿನದನ್ನು ೮೦೦% ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು.

ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಎದುರಾದ ಸೇಬಿನ ಭಾಗ ನೆರಳಿಗೆ ಸಿಕ್ಕ
ಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕೆಂಪಾಗಿದ್ದು ಹೆಚ್ಚು 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗವನ್ನು ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿ
ಎಂದೂ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಗಿಡದೊಳಗಿನ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ಹೊರಗಿನವಕ್ಕಿ
ಕಡಿಮೆ 'ಸಿ' ಅನ್ನಾಂಗ ಪಡೆದಿರುತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ ಕೆರೋಟಿನ್, ಥೈಯಮಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಇನ್ನಿತರ ಅನ್ನಾಂಗಗ
ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೂ ಸೂರ್ಯಪ್ರಕಾಶ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಬಹುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಬಹು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ, ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಜೀವ ಸಂಬ
ಕ್ರಿಯೆಯ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ, ಡಾ॥ ಬರ್ಚರ್ ಬೆನ್ನರ್ ತನ್ನ ಆಹಾರದ ಸೂ
ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಮುಂದಿಟ್ಟ. ಈಗಂತೂ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ಆತನ ಅನ
ತೀರ್ಮಾನಗಳನ್ನು ರುಜುವಾತು ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿರುವಾಗ, ನಾವೇಕೆ ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಯ
ಇನ್ನಷ್ಟು ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸಿ, ಆ ಜ್ಞಾನ ಹೇಳಿದ್ದು ಪೂರಾಸರಿಯೆ ಎಂಬುದ

ನೋಡಬಾರದು ?

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬಂದ ಆಹಾರ ಜೀವದಾಯಕ ಆಹಾರ.

ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರಹಸ್ಯ

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅದರ ಸ್ಥಾನ

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ ಸಾಕಷ್ಟು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಅಂಗ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಜ್ಞರನೇಕರು. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದರೆ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಹೆಚ್ಚೇನಲ್ಲ ಎಂದು [illegible]ಸಿದರೂ, ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಜಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೆಲವು ವಿಶೇಷ ವಿಧಾನಗಳು ಅನಿವಾರ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅದಿಲ್ಲವಾದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಹಿಂಜರಿಯುವುದು ಖಂಡಿತ. ಅಂತೆಯೆ ಅದು ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಷ ಉಪವಾಸ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಷ್ಟಾದರೂ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಆಹಾರ. ರಿಕೆಟ್ಸ್ ಎಂಬುದನ್ನು ಕತ್ತಲೆಯ ರೋಗ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧೌಷಧಿಯಾಗಿ ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿದ್ಧೌಷಧಿ ಎಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಔಷಧಿ. ಆದರೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ' ಸಿದ್ಧೌಷಧಿ ' ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಎಡೆಯೆ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಜ್ಞನ ಪ್ರಕಾರ ಇರುವ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದೇ ಒಂದು; ಅದರ ಕಾರಣವೂ ಒಂದೇ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಒಂದೇ, ತಪ್ಪು ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ, ಕೊಳೆ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ; ಶೈಥಿಲ್ಯ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಜೀವಶಕ್ತಿ ಸಮತೋಲನ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಐದು ರೂಪದ (ಪಂಚಭೂತಗಳ) ಆಹಾರವನ್ನು ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದನ್ನೇ,

ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮ್ಯಾನ್ಯಮಾಡುವುದು.

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳಲ್ಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಭಯಂಕರವಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯರೋಗ ಸಹ, ಹಿತವಾದ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯಕ್ಕೆ ತಲೆಬಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರಹಸ್ಯ - ಕ್ರಿಮಿನಾಶವಲ್ಲ.

ಕ್ರಿಮಿ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜನ, ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನದ ಲಾಭದಾಯಕ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ಶಾಖ ಹಾಗೂ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಗುಣ ಇರವುದೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಛಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳ ಪ್ರಭಾವ ಇನ್ನೂ ಆಳವಾದುದು. ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ರಹಸ್ಯ ಕ್ರಿಮಿನಾಶವಲ್ಲ. ಜೀವಸತ್ವದ ವೃದ್ಧಿ. ಕ್ರಿಮಿನಾಶ ಮಾತ್ರವೇ ಯಾವ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ನಿಜವಾದ ಕಾರಣ ಕ್ರಿಮಿಗಳಲ್ಲ.

ಅಕ್ರಮ ನಡವಳಿಕೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ವಿಷಪದಾರ್ಥ ಸಂಗ್ರಹದ ಮೂಲಕ ರೋಗಸ್ಥಿತಿಯವರೆಗಿನ ಸರಪಣಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿ ಒಂದು ಕೊಂಡಿ ಮಾತ್ರ. ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇಷ್ಟೇ. ಸರಪಣಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕೊಂಡಿಯನ್ನು ಕಿತ್ತರೂ, ಇಡೀ ಸರಪಣಿಯನ್ನೇ ಕಿತ್ತಂತೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ಕೊಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸರಪಣಿಯನ್ನು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಕಡಿದಂತಲ್ಲ. ಕೊಳೆ ಎಲ್ಲಿದೆಯೊ, ಅಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿ, ರೋಗ ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಎಂದರೆ ಕ್ರಿಮಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದಲ್ಲ, ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೊಳೆಯೆ ಆಯಾ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ರಸಿಕೆ (Virus) ಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲದು (ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜನ ರಸಿಕೆ ಎನ್ನುವ ವಸ್ತು, ಕೊಳೆಗಿಂತ ಬೇರೆಯಾದಲ್ಲಿ).೬

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಔಷಧಾಹಾರ. ಅದು ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿ ಆಹಾರ ರಕ್ತಗತವಾಗುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನದಂತಹ ಅತಿಮುಖ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ನೆರವೀಯುತ್ತದೆ. ಅದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನರಗಳನ್ನು

ಶಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಚರ್ಮ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಆಸ್ತಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ (ಅಥವಾ ಬಹುಶಕ್ತಿಯ ಎನ್ನೋಣವೇ) ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಇಷ್ಟೊಂದು ಅವಶ್ಯವೂ ವಿವಿಧವೂ ಆದ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಉಳ್ಳ ಅಂಗಗಳು ವಿರಳ. ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಕೆಲಸವನ್ನೆಲ್ಲ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರ ರಕ್ತಗತವಾಗುವಿಕೆ, ಮಲವಿಸರ್ಜನ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಾಗೂ ರಕ್ಷಣೆ. ಚರ್ಮ ಈ ನಾಲ್ಕನ್ನೂ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೆ ಅದರ ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮಾರ್ಥ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು, ಅಲ್ಲದೆ ಅದನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಈ ಸರ್ವಸಮರ್ಥವಾದ ಅಂಗ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಪದರ ಪದರಗಳ ಒಳಗೆ ಸಿಕ್ಕಿ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿ, ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡು ಕುರುಡಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತವಾದ ಚರ್ಮ ಅಪರೂಪವಾದ ವಸ್ತುವಾಗಿದೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಅದರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಸರಗಳಾದ ಬೆಳಕು ಗಾಳಿಗೆ ರೂಢಿಮಾಡಿದಾಗಲೇ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಅದರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಎಷ್ಟು ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಚರ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಸೂರ್ಯ, ಗಾಳಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಬರಿಮೈಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಬಡ ಕೂಲಿಯ ಮೈ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಅದರದೇ ಒಂದು ಅಂದ ಉಂಟು. ಅದನ್ನು ತಮ್ಮ ಮನೆಯ ಅಥವಾ ಕಚೇರಿಯ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಯ ನಡುವೆ ಸದಾಕಾಲ ಕಳೆಯುವ ಶ್ರೀಮಂತರ ಹತ್ತಿ, ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆಗಳ ಪದರ ಪದರದ ಒಳಗೆ ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿ, ಬಿಳಚಿಹೋಗಿರುವ ಚರ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿ. ತಮ್ಮ ಪೋಷಾಕೇ ತಮಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಎಂಬ ಈ ಶ್ರೀಮಂತರ ಭಾವನೆಯೆ ಒಂದು ಅಣುಕ. ಏತರಿಂದ ಈ ರಕ್ಷಣೆ - ಪ್ರಕೃತಿಯ ವರಗಳಿಂದ!

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಭಾವ - ಸ್ಥಳೀಯವಾದುದಲ್ಲ.

ದೇಹದ ಏರೆಡು ಭಾಗವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದಾಗ, ಅದರಿಂದ ಬಣ್ಣ ಕಟ್ಟುವುದು ಆಯಾ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾದರೂ, ಒಟ್ಟು ಲಾಭ ಪಡೆಯುವುದು ಆ ಭಾಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ; ಇಡೀ ದೇಹವೇ ಲಾಭ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಪೀಡಿತ ಭಾಗವನ್ನೇ ಒಡ್ಡುವುದು ಅಹಿತವಾದುದಲ್ಲಿ, ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ್ದೇನಿಲ್ಲ. ಬೆಳಕಿನ ಸ್ಥಳೀಯ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗದ ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ರೋಗಿಷ್ಟ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡದೆಯೆ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಬೆಳಕಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದಲೇ ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಎದೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಹಾಗೂ ಅದರಿಂದಾಗಿ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸುಮುಖವಾಗಬಲ್ಲ ಇತರ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದರಿಂದ ಬಹು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆತಿದೆ.

ಜೀವಾಧಾರಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ (Vital reaction)

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸುವಿಕೆಗೆ ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ಜೀವದ ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಶಕ್ತಿಯೆ ಆಧಾರ. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಪ್ರಚೋದನೆ ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಟಿಯ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ರೋಗಿಯ ದೇಹಾಂಗಗಳು ತೋರುವ ಜೀವಾಧಾರದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಅದು. ಅಂತೆಯೆ ಅದು ಜೀವದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆ, ವಿವಿಧತೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಯಂಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ದೇಹ ರಕ್ತಗತಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ತನ್ನ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೊದಲೇ ಜೀರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಮಾಡಿದ ಆಹಾರವೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಎಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಲಾಭ ಪಡೆಯಬಲ್ಲ ಎಂಬುದು, ಆತನ ಜೀವಶಕ್ತಿ, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಹಾಗೂ ವೇಗವನ್ನು ಆಧರಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಒಂದೊಂದು ರೋಗಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು (case) ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ, ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಈ ಅಂಶ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುದು.

ಬೆಳಕು, ಶಾಖವಲ್ಲ

ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬೆಳಕು, ಶಾಖ ಎರಡೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಆತನ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಗುಣ ಇರುವುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಬೆಳಕು ಪ್ರಚೋದಕ, ಶಾಖ ದುರ್ಬಲಕಾರಕ. ಗುಣಕಾರಕ ಅಂಶ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು, ಶಾಖವಲ್ಲ.

ಅಂತೆಯೆ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಹಗಲಿನ ತಂಪು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ. ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳ ಕೆಲವು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಎರಡು ಬೆಣಚು ಕಲ್ಲಿನ ಮಸೂರ (lens) ಗಳ ನಡುವೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಪರಿಚಲಿಸುವ ತಣ್ಣೀರಿನ ಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸಿ ತಂಪುಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ೬.

ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲಿನ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಖರ, ಆದರೆ ತಂಪು.

ಅದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ, ಕಪ್ಪು ಅಥವಾ ಢಾಳು ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆಗಿಂತ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆ ಉತ್ತಮ. ಬಣ್ಣದ ಬಟ್ಟೆ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖವನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಂಡು ಅಷ್ಟೇ ಸಲೀಸಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೆ ಸೂರ್ಯನ ಲಾಭದಾಯಕವಾದ ಬೆಳಕಿನ ಕಿರಣವನ್ನಷ್ಟೆ ಹೊಂದಿ, ಶಾಖದ ಅತಿಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಯಸುವವರು. ಸಡಿಲ ನೇಯ್ಗೆಯ ಬಿಳಿಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು.

ಬಣ್ಣ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ - ಜೀವಾಧಾರಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ.

ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದದ್ದೇ. ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆಗುವ ಈ ಬಣ್ಣ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಜೀವಧಾರ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ.

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡುವಾಗ, ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಇದೆಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅತ್ಯಂತ ಸರಾಗವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ತೋರಿಸಬಲ್ಲವರಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುವುದು ಅತಿ ಸುಲಭ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವೇದಿಕಾರಕ (Sensitizer)

ಈ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅಥವಾ ಚರ್ಮ ಬಣ್ಣಗಟ್ಟುವುದು ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವರ್ಣ ದ್ರವ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪಾತ್ರದ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನೂ ವಿವರಣೆ ದೊರೆತಿಲ್ಲ.

ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಕವಚವಾಗಿ, ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳ ನಾಶಕಾರಕ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಅದರಲ್ಲೂ ಅತಿನೇರಿಳೆ (ultra - violet) ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗದಂತೆ, ಈ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಬಣ್ಣಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಎಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸರಾಗವೋ, ಅಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುವುದು ಸುಲಭ ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ, ಈ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯದ ಉದ್ದೇಶ್ಯ ಕೇವಲ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ ಮುಖ್ಯವಾದುದು ಎಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವೇದಿಕಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಹುದು. ಅತಿನೇರಿಳೆ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳ ಶಕ್ತಿ ಜೀವಸಂಬಂಧಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಒದಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ೭.

ಹಿಂದಿನ ಚರಿತ್ರೆ - ಇಂದಿನ ಒಲವು.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಯಾರ ಸರ್ವಸ್ವಾಮ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಮಾರಲು ಯಾವ ಔಷಧ ವ್ಯಾಪಾರಿಯೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ತಯಾರಿಸಲು ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆದ ಯಾವ ತಯಾರಕರೂ ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಯುಗಾಂತರಗಳಿಂದಲೂ ಭಾರತದ ಜನ ನಾವು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಾಧಿದೇವತೆ ಎಂದು ಪೂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ, ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯದ ಚಿಲುಮೆ ಎಂದು ಸ್ತುತಿಸುವ ಅನೇಕ ವಾಕ್ಯಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲಿಂದೀಚಿನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ನಾವು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಮರೆತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ರಿಕ್ಲೆ, ಕುನ್ಹೆ ಹಾಗೂ ಜಸ್ಟ್ ಮುಂತಾದವರಿಂದಾಗಿ "ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಹಿಂತಿರುಗಿ" ಪಂಥ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆಗೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನವಿದೆ.

ರೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸಾಧನವಾಗಬಲ್ಲ ಈ ಬೆಳಕಿನ ಅಂತಸ್ಸತ್ವವನ್ನು ಅಲ್ಲೊಬ್ಬ ಇಲ್ಲೊಬ್ಬ ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಳೆಯ ಕಾಲದ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಅಲೋಪತಿ ವಿಚಾರದ ಅನ್ವೇಷಕರೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಾವು ಸಂತೋಷಪಡಬೇಕಾದದ್ದೇ. ೮

ಆದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ತಮ್ಮ ಎಂದಿನ ರೂಢಿಯಂತೆ. ಅಲೋಪತಿಯವರು ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಂತಹ ಜಟಿಲವಾದ ವಿಧಾನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಬದಲಾಗಿ ಅವರು ಕೃತಕ ಬೆಳಕನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಕೃತಕ ಬೆಳಕು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಷ್ಟು ಪಕ್ವವಲ್ಲ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಪಾಯಕರ ಪರಿಣಾಮ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ ಅದು ದುಬಾರಿ: ನಮ್ಮ ದೇಶಕ್ಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ. ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಜ್ಞನ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಅದು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ತನಗೆ ತಾನೇ ವೈದ್ಯನಾಗಬೇಕು ಎಂಬ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಸರಿ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೃತಕಗೊಳಿಸುವ ಈ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರಿಯರು ವಿರೋಧಿಸಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಬೆಳಗುವನೊ, ಅಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ವಿವೇಕದಿಂದ, ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವನು ಇಚ್ಛಿಸುವ ಫಲವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಿರಣಗಳು

ಏಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಆಚೆಯ ಬಣ್ಣಗಳು

ಸೂರ್ಯನ ಬಿಳಿಯ ಬೆಳಕು ಒಂದೇ ಬಣ್ಣದ್ದಲ್ಲ. ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಪಟ್ಟಿಕೆ

(Prism)ಯ ಮೂಲಕ ಹಾಯಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಏಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಬಣ್ಣಗಳಾಗಿ ಒಡೆಯಬಹುದು - ನೇರಳೆ, ನೀಲಿ, ಹಸಿರು, ಆಕಾಶನೀಲಿ, ಹಳದಿ, ಕಿತ್ತಳೆ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು. ಇವು ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ದೃಶ್ಯ ಬಣ್ಣಗಳು ಮಾತ್ರ. ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದಂಥ ಇತರ ಬಣ್ಣಗಳು ವರ್ಣಪಟಲದ ಎರಡೂ ಕಡೆಯೂ ಇವೆ.

ಬೆಳಕಿನ ಒಂದೊಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ತರಂಗಮಾನ (wave length) ಉಂಟು. ವರ್ಣಪಟಲದ ದೃಶ್ಯಭಾಗದ ಕೆಂಪು ಬೆಳಕಿನದೇ ಅತ್ಯಂತ ದೀರ್ಘವಾದ ತರಂಗಮಾನ. ಕೆಂಪಿನಿಂದಾಚೆಗೆ, ನಮಗೆ ಕಾಣಸದ ರಕ್ತವರ್ಣಾತೀತ ಕಿರಣ ಇವೆ (Infra Red). ಇನ್ನೂ ಆಚೆಗೆ ಇವಕ್ಕಿಂತ ದೀರ್ಘ ತರಂಗಮಾನದ ಶಾಖ ಕಿರಣಗಳಿವೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ವರ್ಣಪಟಲದ ಇನ್ನೊಂದು ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ ನೇರಿಳೆಯಿಂದ ಆಚೆಗೆ, ಅತಿ ನೇರಿಳೆ ಕಿರಣ ಇವೆ. ಅವು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ರಚನೆಗೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯೆ ಆಧಾರ

ಸೂರ್ಯನ ಈ ವಿವಿಧ ಕಿರಣಗಳು, ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ತರಂಗಮಾನಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಮಟ್ಟದ ಭೇಧನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿವೆ. ಉದ್ದನೆಯ ತರಂಗಮಾನವುಳ್ಳ ಕಿರಣಗಳು, ಮಂಜು, ಹಿಮ, ಧೂಳು ಹಾಗೂ ಹೊಗೆಯ ಮೂಲಕ ಅಡೆತಡೆಯಿಲ್ಲದೆ ಹಾಯಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಹ್ರಸ್ವ ತರಂಗಮಾನದ ಕಿರಣಗಳು ತಮ್ಮ ಹಾದಿಯಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಕಣಗಳು ಅಡ್ಡಬಂದರೆ ಚದುರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಕಿನ ರಚನೆ ಸ್ಥಳದಿಂದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ, ಆಯಾ ಸ್ಥಳೀಯ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಂತೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಕಾಶ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದು, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಂಜು, ಹೊಗೆ ಇಲ್ಲವೇ ಧೂಳು ಏನೂ ಇಲ್ಲದ್ದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಭೂಮಿಗೆ ತಲಪುವ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೀಲಿ, ನೇರಿಳೆ, ಅತಿನೇರಿಳೆ ಮುಂತಾದ ಹ್ರಸ್ವತರಂಗ ಕಿರಣಗಳು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಷ್ಟು ಹಿತವಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ದೂರ ತರಂಗಮಾನದ ಕಿರಣಗಳು ಮೇಲುಗೈ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹ್ರಸ್ವತರಂಗ ಕಿರಣಗಳು ನಡುವೆ ಚದರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಸೂರ್ಯ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವಾಗ, ಕಿರಣಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ನೇರವಾಗಿ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ವೇಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಓರೆಯಾಗಿ ನೆಲವನ್ನು ತಾಕುತ್ತವೆ. ಓರೆಯಾಗುವ ಈ ದೂರ ಲಂಬ ದೂರ(ನೇರ) ಕ್ಕಿಂತ ಯಾವಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚು. ಅಂತೆಯೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಮಧ್ಯಾಹ್ನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ದೂರ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಹಾದುಬರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಹಾಯಬೇಕಾದ ದೂರ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವಾಗ ಹ್ರಸ್ವತರಂಗ ಕಿರಣಗಳು ಚದರಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ ; ದೀರ್ಘ ತರಂಗ ಕಿರಣಗಳು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಸಲೀಸಾಗಿ ಹಾದು ಬರುತ್ತವೆ ; ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜೆ ವೇಳೆ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಹಳದಿ, ಕೆಂಪು ಹಾಗೂ ಅತಿಕೆಂಪು ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ, ಉಳಿದ ವೇಳೆಗಿಂತ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೀಲ, ನೇರಿಳೆ ಹಾಗೂ ಅತಿ ನೇರಿಳೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತವೆ.

ಇಂಥವೇ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ, ಬೆಟ್ಟದ ಮೇಲಿನ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಅತಿ ನೇರಿಳೆ ಬಯಲಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಇರುತ್ತದೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಿರಣಗಳು

ಗಾಜು ಪಾರದರ್ಶಕ ವಸ್ತುವೇನೋ ಹೌದು. ಆದರೆ ಈ ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಕೇವಲ ಸಾಪೇಕ್ಷವಷ್ಟೆ (relative). ಗೋಚರವಾಗಿರುವ ಹಾಗೂ ಅತಿಕೆಂಪು ಕಿರಣಗಳು ಬಣ್ಣವಿಲ್ಲದ ಗಾಜಿನಲ್ಲಿ ಹಾದು ಹೋಗಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಅತಿನೇರಿಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಪೂರಾ ಲೀನವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೆ ಗಾಜಿನ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ಬರುವ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಅತಿನೇರಿಳೆ ಕಿರಣ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಬೆಣಚು ಕಲ್ಲಿನಿಂದ (quartz) ಆದ ಸೋಸುವ ಪರೆ ಅಥವಾ ಮಸೂರ (lens)ಗಳು ಅತಿನೇರಿಳೆಯನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತೆಯೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಲು, ಎರಡು ಬೆಣಚುಕಲ್ಲಿನ ಮಸೂರಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು, ನಡುವೆ ನೀರು ಹಾಯುತ್ತಿರುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಅತಿನೇರಿಳೆ ಕಿರಣಗಳು ತುಂಬಾ ಚುರುಕಾದವು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಅವನ್ನು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಿರಣಗಳು ಎಂದೇ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ದೇಹ ಸಂಬಂಧೀ ಗುಣಗಳಿರುವುದು ಅವರಲ್ಲಿನ ಅತಿನೇರಿಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೆ ಎಂದೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಬಗ್ಗೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಆಧಾರವೇನಿಲ್ಲ.

ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶದ ಉತ್ತೇಜಕ ಹಾಗೂ ಪುಷ್ಟಿಕಾರಕ ಗುಣಗಳು ಅತಿನೇರಿಳೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಈ ಗುಣಗಳು ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದ್ರ ಮಟ್ಟಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೋರಿಬರಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಎತ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರ ಸಾಪೇಕ್ಷ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರೂ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಷ್ಟು ಹೇಳಬಹುದು: ಬಯಲು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೂ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಒಳ್ಳೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಅಂದರೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಿರಣ ಮಾತ್ರವೇ ದೇಹ ಸಂಬಂಧಿಯಾಗಿ ಚುರುಕಾದುದಲ್ಲ ; ಇಲ್ಲವೇ ಬಯಲಿನ ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಿರಣಗಳೇ ಈ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕೆ ಸಾಕು.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಿರಣಗಳ ವಿಶೇಷ ಮೌಲ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದೆಲ್ಲ ವಾತಾವರಣ, ಧೂಳು, ಹೊಗೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದಂತೆಯೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಕಶ್ಮಲಗಳೇ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಬೇಕು ಬೇಕಾದಂತೆ ಚದುರಿಸುವುವು.

ಸೂರ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ

ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯಾಂಶಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಸೂರ್ಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಲು ಸರಳ.

ಮನುಷ್ಯನ ಚರ್ಮ ಬೆಳಕಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೇದಿಯಾಗಿದೆ (sensitive). ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದಾಗ ಚರ್ಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಗೆಯ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು.

ಚರ್ಮ ಬಣ್ಣಕಟ್ಟುವ ಅಥವಾ ಕಪ್ಪಾಗುವ ಘಟನೆ, ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ನರಗಳು ತೋರುವ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನರಮಂಡಲದ ಮುಖಾಂತರ ಹೇಗೆ ಬೆಳಕು ಆ ರೀತಿ ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದು ಎಂದು ಊಹಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ, ಅತಿಯಾದ ವಿಕಿರಣ (radiation)ಗಳಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ರಕ್ಷಣೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಹಾಯುವ ಬೆಳಕಿನ ಪ್ರಖರತೆ ತಗ್ಗುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಕಿನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನವಾದ ಈ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿ, ಶಕ್ತರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ಆದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿದಾಗ ಚರ್ಮ ಎಷ್ಟು ಬೇಗ ಕಪ್ಪಾಗುವುದೋ ಆ ವೇಗವೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಜೀವಶಕ್ತಿಯ ಹೆಚ್ಚಳದ ಸೂಚನೆ. ಅಂದರೆ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟು ಅಧಿಕವೊ, ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ ರಚನಾ ಶಕ್ತಿಯೂ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಇತರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಹಾಗೆಯೆ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಅಗತ್ಯವಾದ ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉದ್ದೀಪಕಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ವಾಸಿ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರಾಣವೇ ಅಂತೆಯೇ ಸಾಕಷ್ಟು ಜೀವಶಕ್ತಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಈ ಜೀವಶಕ್ತಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸೂಚನೆ ಎಂದರೆ, ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡುವಷ್ಟರಲ್ಲೇ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬೇಗ ಕಪ್ಪು ತಿರುಗುವವರು ಗುಣವಾಗುವುದು ಶೀಘ್ರವಾಗಿಯೆ.

ಆದರೆ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಅಸಂಭವವೇನಲ್ಲ. ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡ, ಬಡಕಲಾದ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಯಕ್ತರಾದವರಲ್ಲಿ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ ಸೃಷ್ಟಿಶಕ್ತಿ ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಅಂಥವರು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿದಾಗ, ಮೈ ಮೇಲೆ ಕಂದು ಮಚ್ಚೆಗಳಾಗ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂಥವರಿಗೆ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಅಸೂಕ್ತ ಎಂದಂತಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ದಿನವೂ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ಅಗತ್ಯ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಅವಶ್ಯಕ. ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಾತ್ಮಕ ಹಾಗೂ ನಾಶಕಾರಕ ಗುಣಗಳೆರಡೂ ಇವೆ. ಅದು, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಜೀವರಾಶಿಯ ಮೇಲೂ ನೇರವಾದ ಪ್ರಬಲವಾದ ಪ್ರಭಾವ ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದು, ಬದುಕು ಸಾವುಗಳ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕರ್ತೃವಾಗಿದೆ.

ಬೆಳಕು ಆಹಾರ, ನೀರು ಅಷ್ಟೇ ಏಕೆ ಪ್ರೀತಿಯಂಥವು ವರಗಳಾದರೂ, ನಾವು ಅವಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಿದ ಹೊರತು ಅವು ನಮಗೇನನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರವು. ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ ವೈಯಕ್ತಿಕವಾದುದ್ದು, ವ್ಯಕ್ತಿಸಂಬಂಧಿಯಾದದ್ದು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಗುವನ್ನೂ ಇಲ್ಲವೇ ವಯಸ್ಕನನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿಯೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೂ - ಚೆನ್ನಾಗಿರುವ ಮಗುವಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ತನ್ನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವ ವಯಸ್ಕನಾಗಲಿ, - ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಒದಗಿಸುವ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಪ್ರಾಣ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವ ರೀತಿ ಪ್ರಕಾರ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ರೋಗಿಗಳ ಇಲ್ಲವೇ ದುರ್ಬಲರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಅಗತ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ, ಬೆಳಕು ಶವಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಿತೊ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಾರದು. ಚರ್ಮ ಅಂದವಾಗಿ ಬಣ್ಣ ತಿರುಗಿತೇ ಇಲ್ಲವೇ ಮಚ್ಚೆಗಟ್ಟಿತೇ ನೋಡಿ. ನೀವು ತುಂಬ ಆತುರ ಪಟ್ಟಿರಲೂ ಬಹುದು. ನಿಧಾನಿಸಿ, ಲಾಭ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅತಿಯಾದ ಶಾಖ ಶಕ್ತಿಗುಂದಿಸುತ್ತದೆ, ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ, ಸುಸ್ತು ಮಾಡುತ್ತದೆ; ಹಾಗೂ ನಾವು ಬಯಸುವುದೇನೊ, ಅದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದಿಂದ ನಮಗೆ ಶಾಖಕ್ಕಿಂತ ಬೆಳಕೇ ಹೆಚ್ಚು ಸಿಗಬೇಕು. ಅಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಅಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಧುನಿಕ ಸೂರ್ಯೋಪಾಸಕನಿಗೆ, ಮುಂಜಾನೆ ಇಲ್ಲವೇ ಸಂಜೆಯ ಕಾಲ ಪ್ರಶಸ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ಸೂರ್ಯ ನಮ್ಮನ್ನು ಶಾಖಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳಕಿನಿಂದ ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನೀವಿನ್ನೂ ಆರಂಭದಲ್ಲಿದ್ದರೆ. ದೇಹದ ಹೊರಭಾಗಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿ ಅಂದರೆ, ಮೊದಲು ಕೈಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಒಡ್ಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಂತರ ಮೆಲ್ಲನೆ, ಮುಂದಭಾಗವನ್ನು ಒಡ್ಡಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಒಂದು ವಾರದಲ್ಲೇ, ಪೂರಾ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೂ ಇದನ್ನು ನಡೆಸುವವನು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ವೈದ್ಯನಾಗಬೇಕು.

ತಲೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಮುಖವನ್ನು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಒಡ್ಡದೆ, ರಕ್ಷಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ನಿಯಮ.

ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡುವುದು ಅಗತ್ಯವೂ ಅಲ್ಲ. ಅಪೇಕ್ಷಣೀಯವೂ ಅಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಿಂದ ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಸಾಕು. ತುಂಬ ದುರ್ಬಲರಾಗಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪೂರ್ಣಪ್ರಾ ನೇರವೂ ಆದ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಇಲ್ಲವೇ ನಾಲ್ಕು ಆದರೆ ಸಾಕು.

ನಮಗೆ ಸೂರ್ಯ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುವ ಭೂಗ್ರಹದಲ್ಲಿರುವ ನಮಗೆ ರಾತ್ರಿಯ ನಿಶ್ಯಬ್ದತೆ ಶಾಂತಿ ಸಹ ವರವಾಗಿ ದೊರೆತಿವೆ. ಇದು ನಮಗೆ ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು, ಪ್ರಕೃತಿಯ ನಿಯಮದಂತೆ ನಮಗೆ ಸದಾ ಸೂರ್ಯನೇ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು.

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವಾದ ಮೇಲೆ ನದಿಯ ಇಲ್ಲವೇ ಕೆರೆಯ ತಂಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗು ಹಾಕಿ. ಈ ಸೌಖ್ಯ ನಿಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ವೃಷ್ಟಿಸ್ನಾನ (Shower bath) ಮಾಡಿ, ನಿಶ್ಯಕ್ತರಾಗಿರುವವರು ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣಶರ್ಮರ " ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ " ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ತಂಪು ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಶ್ರೀ. ಕೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣಶರ್ಮರು ಸೂಚಿಸಿರುವ. ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಸ್ನಾನದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಇದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು.

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದಿಂದ, ಚರ್ಮದ ಉರಿ, ಜೂತ, ಹಸಿವು ಇಂಗುವುದು, ಪಿತ್ತ, ಜ್ವರ, ಆಯಾಸ, ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರೆಬರದಿರುವುದು ಇದೇ ಮುಂತಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಲ್ಲಿ, ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸವು ಅತಿ ಆಯಿತು ಎಂದು ಸೂಚನೆ. ಕಡಿಮೆ ದಿನಗಳು ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನಮಾಡಿ. ಇಲ್ಲವೇ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆಯೂ ಕಡಿಮೆ ಹೊತ್ತು ಪಾಪಿ ಅಥವಾ ದಿವಸದಲ್ಲಿ ತಂಪು ವೇಳೆಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

'ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ' ಎಂಬ ತಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಡಾ|| ಸಾಲೀಬ್ಯೆ ಅವರು, ಭಾರತದಂಥ ಉಷ್ಣವಲಯದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ವಿವರವಾದ ತಂಪುಗೊಳಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಹೋದಲ್ಲಿ, ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಸಾಕಷ್ಟು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಕಾರಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಹುಬೇಗ ಸೂರ್ಯ ಬಿಸಿಯೇರುತ್ತಾನೆ ಹಾಗೂ ಶಾಖ ಸುಸ್ತುಮಾಡಿ ಕುಗ್ಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಬೆಳಕಿನ ಉತ್ತೇಜಕ ಕ್ರಿಯೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಶಾಖ ಒಂದು ಮಿತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸುಸ್ತುಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಕುಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿಜವೇ ಆದರೂ, ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದ ಬಗ್ಗೆ ಅತಿಯಾದ ಅಂಜಿಕೆಗೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿಸ್ನಾನ, ಪಟ್ಟಿ, ಶಾಖಕೊಡುವುದು ಇವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ನಾವು ಬಳಸುವುದಿಲ್ಲವೆ ? ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಕೊಡುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾವಾಗಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ, ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸಿ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖವೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ. ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗನೆ ಅಥವಾ ಸಂಜೆ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಮೈಯೊಡ್ಡಿ, ಮೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೂ ಚೆನ್ನ. ೯ ಮೈ ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವವರೆಗೂ ಹಾಗೆ ಇರಿ. ಸುಸ್ತು ಆಗುವ ಸೂಚನೆ ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೇ ನೆರಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ತಣ್ಣನೆಯ ಸ್ನಾನಮಾಡಿ, ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಇದು ಸೊಗಸಾದ ರೀತಿ. ೧೦

ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ವರ್ಷವಿಡೀ ಬಿಸಿಲು ಜೋರು. ಶಾಖ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಖರ. ಹಳ್ಳಿಯ ಬಡರೈತ ಜನ ಅದರಲ್ಲೇ ದಿನದ ಬಹುಪಾಲು, ತಮ್ಮ

ತಲೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಓಡಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಳ್ಳಿಯ ಹೆಂಗಸರು ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ, ತಲೆಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಸ್ಯ ತೈಲವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉರಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಈ ಮೈಯೊಡ್ಡುವಿಕೆಯಿಂದ ಅವರಿಗೆ ನಷ್ಟವಿಲ್ಲ, ಲಾಭವೇ ಆಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಅವರ ಕಪ್ಪನೆಯ ನಯವಾದ ಚರ್ಮವೇ ಸಾಕ್ಷಿ. ಅವರು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಣ್ಣೆ ರಕ್ಷಕ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಉಳ್ಳದ್ದೆಂದು ತೋರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದ ಮೇಲಿನ ಎಣ್ಣೆಗಿಂತ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನ ಪೋಷಕ ಮೌಲ್ಯವೇ ಹೆಚ್ಚು ಇದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖದಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರು ಬಂದು. ಅವರ ದೇಹ ಶುಚಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಸ್ತು ಕಂಡುಬಂದರೂ. ತಣ್ಣನೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದೊಡನೆ ಅದು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಎಲೆ ದಟ್ಟವಾಗಿಲ್ಲದೆ. ಕೆಳಗೆ ಮೈಮೇಲೆ ಬೆಳಕು ಚೆಲ್ಲುವಂತೆ ಇರುವ ಮರದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸೌಮ್ಯವೂ ಸುರಕ್ಷಿತವೂ ಆದ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎಲೆಗಳಿಂದಾಗುವ ನಿರಂತರ ಬಾಷ್ಪೀಕರಣ (evaporation) ದಿಂದಾಗಿ ಬೆಳಕು ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ತುಂಬ ದೊಡ್ಡ ಅನುಕೂಲ. ಅಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ದಿನದ ಅತ್ಯಂತ ಬಿಸಿಯ ವೇಳೆಯಲ್ಲೂ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಸೂರ್ಯ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇರುವಾಗ ಕಿರಣಗಳು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ದೂರ ಹಾಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆ ಕಾರಣದಿಂದ, ಆಗ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಅತಿನೇರಿಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ವೇಳೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಅನುಕೂಲವೇ ಸರಿ.

ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳು ದಿನದ ಬಹುಪಾಲನ್ನು ಮರದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಕಳೆದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.



ಆದರೆ ಮರದ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಪೂರ್ಣವಾದ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಲಭಿಸಲಾರದು. ಎಲೆಗಳು ದಟ್ಟವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಬೆಳಕು ಚೂರು ಚೂರಾಗಿ ಮೈಮೇಲೆಲ್ಲ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನೇರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆಯಲಾರದ ದೇಹಭಾಗಗಳು ಚೆದುರಿದ ಬೆಳಕನ್ನು (diffused light)ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ, ನಾವು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಚಲಿಸಿದಲ್ಲಿ, ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗಕ್ಕೂ ಸರದಿ ಮೇರೆಗೆ ಬೆಳಕು ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಹೇಗಾದರೂ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ದೀರ್ಘ ಪರಿಣಾಮ, ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆದ ಭಾಗಕಷ್ಟೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾದುಬರುವ ಸೂರ್ಯಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಏನೊ ವಿಶೇಷಗುಣ ಇದ್ದರೂ ಇರಬಹುದು. ಸಂತಾನಾಪೇಕ್ಷಿಗಳಾದ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸ್ನಾನಾ ನಂತರ ಅಶ್ವತ್ಥ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಮಾಡುವ (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧೦೮ ಬಾರಿ) ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿರುವ ಒಂದು ಬಗೆಯ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವೇ. ಲೂಯಿಕುನ್ಹೆ ಹಾಗೂ ಕೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣಶರ್ಮರು ಹಸಿರೆಲೆಗಳ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಂತ್ಯದಲ್ಲಿನ ಹಿರಿಯರು, ಸಂಜೆ ವೇಳೆ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು, ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪಿತ್ತವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತು ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವೇಳೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಶಾಖ ಹಾಗೂ ಆಯಾಸಕಾರಕ ಗುಣ ಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸಂಜೆಯಾದರೊ, ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಸಂಜೆ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ, ಎಷ್ಟೋ ವೇಳೆ ಆಮೇಲಿನ ತಂಪು ಸ್ನಾನ ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ವೇಳೆ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸುಸ್ತು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ತಂಪು ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಆ ಸುಸ್ತು ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿದ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಚರ್ಮ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕನ್ನು ಪಡೆದು ಮುಖಮಲ್ಲಿನಂತೆ

ಮೃದುವಾಗುತ್ತದೆ. ತಾಮ್ರದ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೊಡವೆ ಗುಳ್ಳೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಸುಳಿವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. "ನನ್ನ ದೇಹವೆಲ್ಲ ಮುಖವೇ" ಎಂದ ರೆಡ್ ಇಂಡಿಯನ್ನನ ಚರ್ಮದಂತೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇಂದು ಚರ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೆ ಇರುವ ಭಾವನೆ ಮೂಢವಾದುದು ಎಂದರೆ ತೀರ ಕಡಿಮೆಯೆ , ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಮೈಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವ ಅವಿವೇಕವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ, ಆಡುವಾಗ ಓದುವಾಗ ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಜೊತೆ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಬಹುಪಾಲು ಮಕ್ಕಳು ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಯೆ ಇರುತ್ತವೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ. ಅದರೆ ಮೂರು ವರ್ಷ ತಲುಪುವುದರೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಮಕ್ಕಳು ಸತ್ತುಹೋಗುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವುಗಳ ಪೈಕಿ ಶೇಕಡಾ ೯೦ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಮುದ್ದೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಪರಸ್ಪರ ತಾಗುವ ಮಂಡಿಗಳು, ಕಿಸುಗಾಲು, ತಿರುಚಿದ ಬೆನ್ನುಹುರಿ, ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಎದೆ, ವಕ್ರವಾದ ತಲೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಎಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತೀರಿ ? ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣ ಒಳ್ಳೆ ಗಾಳಿ, ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ. ಜನ ನಿಬಿಡವಾದ ನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಬದುಕು ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿದೆ. ಕೆಟ್ಟಗಾಳಿ, ಧೂಳು - ಹೊಗೆ ತುಂಬಿದ ವಾತಾವರಣ. ಮನೆಗಳಿಗೆ ಇರಲಿ, ಬೀದಿಗೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಬೀಳುವುದು ಅಪರೂಪ.

" ಕ್ಷಯದಿಂದ ಸಾಯುವವ ಬಂಡಿ ಹೊಡೆವವನಲ್ಲ, ಒಳಗೆ ಕೂತ ಗುಮಾಸ್ತ. " ೧೧.

ಅನುಬಂಧ

೧. ಬಿಸಿಲುಕಾಯಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ.

ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ತುಂಬ ನಿಶ್ಶಕ್ತ ರೋಗಿಗಳು

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ, ತುಂಬ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡೊ ಇಲ್ಲವೇ ತೆಳುವಾದ ರಂಧ್ರಮಯವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊದ್ದುಕೊಂಡೊ, ಮುಖಕ್ಕೆ ಬೆಳಕು, ಶಾಖ ಬೀಳದಂತೆ ನೆರಳುಮಾಡಿಕೊಡು, ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸಬಹುದು. ಕುಳಿತಿರಲೂ ಆಗದವರು, ತಲೆಯನ್ನು ನೆರಳಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗಿರಬಹುದು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಯೇರುವವರೆಗೂ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದು. ಆದರೆ ಮೊದಮೊದಲು ಅವರು ಬೆವರುವವರೆಗೂ ಕಾಯಬೇಕಾದ್ದಿಲ್ಲ. ಅನಂತರ ಅವರು ನೆರಳಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು ಅಥವಾ ಶಾಖ ಬೀಳದಂತೆ ಏನಾದರೂ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಚರ್ಮವನ್ನು ಶುಚಿಮಾಡಿ ತಂಪುಮಾಡಲು, ಒಂದು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸಬಹುದು. ತಮಗೆ ಬೇಕು ಎನಿಸಿದಷ್ಟು ಹೀಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೈ ಕಾದೊಡನೆ, ನೆರಳಿಗೆ ಹೋಗುವ ಬದಲು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿದ ಒಂದು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೈ ಮೇಲೆ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲೆ ಇರಬಹುದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯ ಬಿಸಿಲು ಸಂಜೆಯದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಚೈತನ್ಯದಾಯಕ. ತಮ್ಮ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಂದ ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವವರಿಗೆ. ಇಂಥ ಸೌಮ್ಯರೀತಿಯ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಅಗತ್ಯ, ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಿಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ಮೈಗೆಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಮೆತು ಮೂಳೆ ರೋಗ (ರಿಕೆಟ್ಸ್) ಹಾಗೂ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಇತರ ದೈಹಿಕ ದೋಷಗಳಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸುವುದು ತುಂಬ ಲಾಭದಾಯಕ. ಕ್ಷಯ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು. ಸಂಧಿವಾಯು ಹಾಗೂ ಇತರ ವಿನಾಶಕಾರಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ನರಳುವವರಿಗಂತೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಶೇಷ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಕಾಲದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರುವುದರಿಂದ, ಈ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಾಲ ನಿಯಮವನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಗೊತ್ತುಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಒಳಗೆ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಿಂದ ೩ - ೪. ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಆರಂಭಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು.

ಬಿಸಿಲು ಕಾಯಿಸುವಾಗ, ರೋಗಿಗಳು ಮೆದುವಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಕೆಲವು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ಮೈನೀವಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ವಿವಿಧ ಚಲನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆಮಾಡುತ್ತ ಕೇವಲ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಸೂರ್ಯಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆಲ್ಲ ಪಸರಿಸಿ, ಜೀವಶಕ್ತಿ ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಳಿತಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

೨. ಸೂರ್ಯ ವೀಕ್ಷಣೆ

ದಿನವೂ ಐದರಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷದವರೆಗೆ, ಒಂದು ಹಸಿರೆಲೆಯ ಮೂಲಕ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ತೆರೆದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ವೀಕ್ಷಿಸುವುದು ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ೧೨ ಅಂತಹ ವೀಕ್ಷಣೆಯ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು, ತುಂಬ ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಡಿಗಡಿಗೆ ಅದ್ದಿ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಹಿಂಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಉಂಡೆಯಂತೆ ಮಾಡಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಒತ್ತಿ ತೊಳೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೩. ಸೌಮ್ಯ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ

ಸೂರ್ಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಮೇಲೇರಿ ಶಾಖ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತಿರುವಾಗ, ಅಂದರೆ ಸೂರ್ಯೋದಯವಾದ ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ, ಈ ಸೌಮ್ಯ ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹಾಸಿಗೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊದಲು ಕೇವಲ ಕೌಪೀನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಧರಿಸಿ ಬೆತ್ತಲೆ ಮಲಗಿರಬೇಕು. ಮೇಲೆ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೋ, ಶಾಲನ್ನೋ ಹೊದ್ದುಕೊಡು ಬಿಸಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಮಲಗಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನಾಗಲಿ, ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳನ್ನಾಗಲೀ ಮೈ ಮೇಲೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮೊಣಕಾಲಿನವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ ಮಾತ್ರ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲಿನಿಂದ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಮುಖವೂ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಹಸಿರೆಲೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಮೂಗಿನ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಒಂದು, ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವಂತೆ ಮೂಗನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಒಂದು.

ಹೀಗೆ ಎರಡು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಶಾಖ ಅತಿಯಾಗುವಂತೆ ತೋರಿ ಬಂದಲ್ಲಿ, ಬಟ್ಟೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಹಸಿರೆಲೆಯ ಪದರವನ್ನೊ ಇಲ್ಲವೇ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೋ ಮೊದಲನೆಯದರ ಮೇಲೆ ಹರಡಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆ ಆರಿದಹಾಗೆಲ್ಲ ಅದರ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೆನಸಬಹುದು ಸ್ನಾನ ಇಪ್ಪತ್ತರಿಂದ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷ ನಡೆಯಬಹುದು. ಅನಂತರ, ರೋಗಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವಷ್ಟು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ, ದೇಹ ಸ್ನಾನವನ್ನೆ ಇನ್ನಿತರ ತಂಪುಸ್ನಾನವನ್ನೋ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದು ಇಲ್ಲವೇ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುವುದು ಬಹುತೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವಾದುದು.

೪. ತಂಪು ಪಟ್ಟಿಯ ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನ

ಬೆನ್ನಹುರಿ ಸ್ನಾನದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನಮಾಡಲು ತಕ್ಕುದಾದ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ತೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಲೆಯ ಭಾಗ ನೆರಳಿನಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಿ. ಶುಚಿಯಾದ ರಂಧ್ರಮಯ ವಾದ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು - ಸ್ವಲ್ಪವೇ ಹುರಿಮಾಡಿದ ನೂಲಿನಿಂದಾದ ಹಾಸು ಅಥವಾ ಟರ್ಕಿ ಟವಲನ್ನು - ದಪ್ಪನಾಗಿ ಮಡಚಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಂದವಾಗುವ ಹಾಗೆ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಿ ರೋಗಿ ಮಲಗಿದಾಗ ಅವನ ಕೆಳಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಮಂಡಿಯವರೆಗೂ ಬರುವಂತೆ ಹರಡಿ. ಈ ಮೆತ್ತೆಯ ಮೇಲೆ, ಮುಂಡದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಮುಂಡವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಬಂದರ ಮೇಲೊಂದು ಅಂಚು ಬರುವಷ್ಟು ಉದ್ದವಾದ ಬೇರೆ ಒಂದು ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಸಿ. ಈಗ ರೋಗಿ ತೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಕೊಂಡು. ಈ ಮೇಲು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತನ್ನ ಮುಂಡದ ಸುತ್ತ ಪಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತನ ತೋಳುಗಳು ಹೊರಗೆ ಇರಬೇಕು. ನಂತರ ಆತನ ಇಡೀ ದೇಹದ ಮೇಲೆ, ತೊಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಒಂದು ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು, ಅದರಲ್ಲೂ ತೆಳುವಾದ, ಬಿಳಿ, ಹಸಿರು ಇಲ್ಲವೇ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣದ ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ಉಣ್ಣೆಯ ಶಾಲನ್ನು ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೂರ್ಯನ ಶಾಖ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಒಣಗಿಸಿದ ಹಾಗೆಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರು ಹಾಕಿ ತಂಪು

ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ರೋಗಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತನಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಆತನ ಮುಂಡದಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ನೋವು ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಯಾರಾದರೂ ಮೇಲು ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಸರಿಸಿ, ಪಟ್ಟಿಯ ಮೇಲೆಲ್ಲ ಕೈಗಳಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಒತ್ತುತ್ತಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ನಾನದ ಅವಧಿಗೆ ಮಿತಿ ಏನೂ ಇರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ರೋಗಿ ಬಯಸುವಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನಡೆಯಬಹುದು ಅಥವಾ ನರಳುವಿಕೆ ಇಲ್ಲವೇ ಅಸೌಖ್ಯ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಬೇಕಾದ ಪರಿಹಾರ ಸಿಗುವವರೆಗೂ ನಡೆಯಬಹುದು. ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶಂಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆನುಲಿತ ಅಥವಾ ತೀವ್ರವಾದ ಕೆಮ್ಮಲು ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸ್ನಾನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಬಹುದು.

೫. ಓಡಾಟದ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ

ಸೂರ್ಯ ಚುರುಕಾಗಿರುವಾಗ, ಯಾವಾಗಲಾದರೂ, ತಲೆಯನ್ನೂ ದೇಹದ ಮೇಲುಭಾಗವನ್ನೂ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು, ಓಡಾಡಬಲ್ಲವರಿಗೆ ಸುಲಭವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ವಿಧಾನ. ಕೆರೆ ಅಥವಾ ನದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವ ಮುನ್ನ ಇಲ್ಲವೇ ಅನಂತರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಈ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ದಿನವೂ ಮಾಡಬಹುದು.

೬. ಕುಸ್ತಿಯರ ಸೂರ್ಯ ಸ್ನಾನ

ಈ ಸ್ನಾನ ಬಲಶಾಲಿಗಳಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸರಿಯಾದುದು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನದ ರೀತಿಯಲ್ಲೇ ಇದನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು ಆದರೆ ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲ ಒಂದು ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಷ್ಠವಾದ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಹಸಿರೆಲೆ ಇರಬೇಕು. ದೇಹದ ಎಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರು ಬರುವವರೆಗೂ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬೆವರನ್ನು ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಬೇಕು. ಆ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ಸ್ನಾನ ಇಲ್ಲವೇ ಇತರ ತಂಪು ಸ್ನಾನ ಆಗಬೇಕು. ಇದರ ಅವಧಿ ಮೂವತ್ತು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಮೀರಬಾರದು.

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು

೧. ಈ ವೀಕ್ಷಣೆ ಅಮೇರಿಕಾದಲ್ಲಿ ಕೊಲಂಬಿಯ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಡಾ॥ ಹೆಸ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳು ಮಾಡಿದ್ದು.

೨. ಈ ಐತಿಹಾಸಿಕ ಘಟನೆಗಳ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ಡಾ॥ ಸಾಲೀಬೈ ಅವರು ತಮ್ಮ 'ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ' ದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

೩. " ಸಂಸ್ಕೃತ ಆಧ್ಯಾತ್ಮವಾದಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಯಾವುದೇ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಸ್ತುವಿನ ಕಾರಣವೂ ಎರಡು ಬಗೆಯದು. ವಸ್ತುವಿನ ಭೌತದ್ರವ್ಯ (Material) ಕಾರಣವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅದರ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಕಾರಣವನ್ನು ನಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಭೌತದ್ರವ್ಯ ಕಾರಣ ಜಡ, ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅದರಿಂದಲೇ. ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಕಾರಣ, ಭೌತ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸ್ವರೂಪದ ಫಲವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಬಲ, ಸ್ಫುರಣ, ಶಕ್ತಿ ಅಥವಾ ಚಲನೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಕೆ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳ ಪರಿಣಾಮ. ಮಡಕೆ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಮಣ್ಣೆ ಭೌತದ್ರವ್ಯ ಕಾರಣ. ಮಡಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಕುಂಬಾರನೇ ಕಾರ್ಯಕಾರಿ ಕಾರಣ. "

(ಶ್ರೀ ಕೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣಶರ್ಮ - ಅಪ್ರಕಟಿತ ಕೃತಿಯೊಂದರಲ್ಲಿ)

೪. ಡಾ॥ ಬರ್ನರ್ ಬೆನ್ನರ್ ಅವರು ವಸ್ತುವಿನ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ರಚನಾ ಕಲ್ಪನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ, ತಮ್ಮ ಇತ್ಯರ್ಥಗಳಿಗೆ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಕೊಡಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಹುಶಃ ಅತ್ಯಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಸಾಹಸ. ನಮಗೆ ಈಗ ಲಭಿಸಿರುವ ಜ್ಞಾನ ಇಂಥ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಸಾಲದು. ಸಾಕಷ್ಟು ತಿಳಿಯದೆಯೆ, ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮಾಡಲೆಳಸುವುದು ಅಪಾಯಕರ.

೫. ರೋಗ ಕಾರಣ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದೃಷ್ಟಿಯ ಹೆಚ್ಚು ಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆಗೆ ಓದುಗರು ಶ್ರೀ ಕೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣಶರ್ಮರ " ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ " ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಓದುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೬. ಗಾಜು ಅತಿನೀಲ ಕಿರಣಗಳಿಗೆ ಅಪಾರದರ್ಶಕವಾದುದರಿಂದ, ಬೆಣಚುಕಲ್ಲನ್ನು (ಕಾಚಶಿಲೆ) ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುವುದು.

೭. ಬೆಳ್ಳಿಯ ಬ್ರೋಮೈಡ್ ಕೆಂಪು ಬೆಳಕಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೇದಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೇದಿಯಾದ

ಒಂದು ತರಹ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಕೆಂಪು ಬೆಳಕಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವೇದಿಯಾಗಿಸಬಹುದು. ಸೂಕ್ಷ್ಮವೇದಿಯು ಕೆಂಪು ಬೆಳಕನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು, ಬೆಳ್ಳಿಯ ಬ್ರೋಮೈಡಿನ ಪ್ರಕಾಶ - ಅಪಕರ್ಷಣ (Photo - reduction)ಕ್ಕೆ ಅದರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

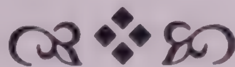
೮. ಈ ಹೊಸ ಪರೀಕ್ಷಕರು, ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಸಲ್ಲಿಸಬೇಕೊ ಅಲ್ಲಿ ಸಲ್ಲಿಸುವಷ್ಟು ಸೌಜನ್ಯಯುತರಾಗವಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ. ಆಹಾರ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲೂ ಇದೇ ಗತಿಯೆ. ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಾಚೀನ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅಡಗಿಸಿಟ್ಟು, "ಹೊಸ ಸಂಶೋಧನೆ " ಎಂದು ಸಾರುತ್ತಾರೆ. ನಮಗೆ ನಿಜವಾದ ಜ್ಞಾನ ಬೇಕಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ. ಆರೋಗ್ಯ ವಿಚಾರಗಳ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾತ್ರವೇ ಸಲಹೆ ಕೊಡಬಲ್ಲ ಎಂಬ ದಡ್ಡ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನಾವು ತೊರೆಯಬೇಕು. ವೈದ್ಯಕೀಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ತಿರಸ್ಕಾರದಿ " ಅರಿಯದ ಜನ " ಎಂದು ಕರೆಯುವವರಿಗೇ ಆರೋಗ್ಯ ಎಂದರೇನು, ಅದನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಹೇಗೆ, ಅದು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ, ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ, ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ವಿವೇಕಯುತವಾದ ಅರಿವು ಇರುತ್ತದೆ.

೯. ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹೋಗಿಸಲು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನಾಗಲಿ ಸೀಗೆಪುಡಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ; ಸಾಬೂನು ಬೇಡ. ಕೆಲವು ಎಣ್ಣೆ ಹಿಂದಿಯಳ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತವೆ.

೧೦. ಲೂಯಿ ಕುನ್ಹೆ ಅವರ " ನ್ಯಾಚುರಲ್ ಸೈನ್ಸ್ ಆಫ್ ಹೀಲಿಂಗ್ " ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಈ ಮಾತು ಬರುತ್ತದೆ. - " ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು ಹಸಿರೆಲೆಗೂ ಮೂಲಕ ಹಾದು ಬಂದು ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದರೆ, ದೇಹದ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಿರಣ ವಿಘಟನಾ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದೆಂದು ನನ್ನ ಸಂಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ನನಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿದೆ. "

೧೧. ಶ್ರೀ ಕೆ. ಲಕ್ಷ್ಮಣಶರ್ಮ ಅವರ " ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ " (೭ ನೆಯ ಮುದ್ರಣ, ೧೯೪೫) ಯಿಂದ ತೆಗೆದುಕೊಂಡದ್ದು .

೧೨. ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಪೀಡಿತರು. ಶ್ರೀ ಎಲ್. ಕಾಮೇಶ್ವರ ಶರ್ಮ ಅವರ "ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ " ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

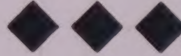


ಈ ಪುಸ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಶಬ್ದಗಳು

ಅಂಗಸತ್ವ	Tissue
ಅತಿನೇರಿಳೆ	Ultra violet
ಅನ್ನಾಂಗ	Vitamin
ಆಮ್ಲ	Acid
ಉಷ್ಣತೆ	Temperature
ಉದ್ದೀಪಕ	Stimulus
ಏಕಸತ್ರತಾತತ್ತ್ವ	Unity Theory
ಒಡ್ಡು / ಮೈಯೊಡ್ಡು	Expose
ಕರ್ತೃ	Agent
ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ಮೂಳೆಯ ಕುಳಿ	Pelvis
ಕೋಶ / ಜೀವಕೋಶ	Cell
ಕ್ಷಕಿರಣ	X - ray
ಕ್ಷಾರ	Alkali
ಕುರೂಪಿ ಹೆಡ್ಡತನ	Cretonism
ಗುಣಸಂಬಂಧಿ	Qualitative
ಗ್ರಂಥಿ	Gland
ಚೆದುರು	Deffuse
ಚೋದಕ	Harmone
ಜೀವ / ಪ್ರಾಣಿ	Life
ಜೀವರಸ	Vital fluid
ಜೀವಶಕ್ತಿ	Vital power
ಜೀವಸತ್ತ್ವ	Vitality
ಜೀವಾಧಾರಕ	Vital

ಜೀವದ್ರವ್ಯ ಪರಿಣಾಮ	Metabolism
ತರಂಗಮಾನ	Wave length
ತಟಸ್ಥ ಗೊಳಸು	Neutralize
ದುಗ್ಧರಸ	Lymph
ಧನಾತ್ಮಕ	Positive
ನಿಯಂತ್ರಕ	Regulator
ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ	Endocrine gland
ಪಟ್ಟಿಕೆ	Prism
ಪ್ರಮುಖ ವಿಷಯ	Vital Phenomena
ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ	Reaction
ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನ	Response
ಬಣ್ಣ ಕಟ್ಟುವಿಕೆ	Pigmentation
ಬೆಣಚು ಕಲ್ಲು	Quartz
ಬಾಷ್ಪೀಕರಣ	Evaporation
ಭೌತದ್ರವ್ಯಕಾರಣ	Material Cause
ಮಸೂರ	Lens
ಮೆತು ಮೂಳೆ ರೋಗ	Rickets
ರಸಿಕೆ	Virus
ರೋಗಸ್ಥಿತಿ	Case
ರಕ್ತವರ್ಣಾತೀತ	Infra - red
ರಚನೆ	Composition
ಲಂಬ	Perpendicular
ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ	Pigment
ವರ್ಣ ಪಟಲ	Spectrum

ವಿಭವಾಂತರ	Potential differance
ವಿಕಿರಣ	Rediation
ವೃಷ್ಟಿ ಸ್ನಾನ	Shower bath
ವೈಚಾರಿಕ / ತಾರ್ಕಿಕ	Rational
ಶಕ್ತಿ ನಿತ್ಯತ್ವನಿಯಮ	Law of conservation of energy
ಸಂಸ್ಕರಿಸು	Process
ಸಾವಯವ	Organic
ಸ್ಥಿತಿ ಶಕ್ತಿ	Potential energy
ಸೂಕ್ಷ್ಮವೇದಿ	Sensitive
ಸಾಪೇಕ್ಷ	Relative
ಸೂಕ್ಷ್ಮವೇದಿಕಾರಕ	Sensitizer



ABOUT OUR KENDRA

I was delighted to visit the Prakurthi Jeevana Kendra, and acquaint myself with its activities. The Kendra. I find is doing pioneering work in the field of Natural Hygiene, Nature Cure under the guidance of dedicated workers. I hope to keep in touch with its work and contribute in however a small way, towards its progress.

K. C. REDDY
Ex-Chief Minister of Mysore

I am glad to visit the Prakruthi Jeevana Kendra. It has been doing good work and I congratulate the workers connected to this Institution.

SRIMANNARAYAN
Ex-Governor

"I am happy to learn about the excellent work that the Prakurthi Jeevana Kendra is doing. I wish it all success."

Dr, Y. P. RUDRAPPA
Vice-Chancellor
Mysore University

ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಕೇಂದ್ರದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು

No.	Title	Price
1.	ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು	7–
2.	ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು	10–
3.	ಬೊಜ್ಜು	4–
4.	ಪ್ರಕೃತಿ ಜೀವನ ಏನು ? ಹೇಗೆ ?	3–
5.	ಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	4–
6.	ವಿಷ ಚಿಕಿತ್ಸೆ	5–
7.	ಆಸ್ತಮಾ	7–
8.	ಮಧುಮೇಹ	5–
9.	ಜೀವಶಕ್ತಿ	3–
10.	ಹಸಿವು	3–
11.	ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಿರುಪರಿಚಯ	4–
12.	ಸಮ್ಮೇಳನ ವಿಶೇಷಾಂಕ ಆರೋಗ್ಯ ಲೇಖನಗಳು	5–
13.	ಜೀವನ–ಸಂಜೀವನ	30–
14.	ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು–ಆರೋಗ್ಯ	10–
15.	ಯೋಗನಿದ್ರೆ	3–
16.	ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಗಾಂಧೀಜಿ	12–

ENGLISH BOOKS

No.	Title	Price
17.	Food Combining Made Easy–Dr. H. M. Shelton	25-
18.	Introduction to Natural Hygiene "	30-
19.	Natural Life : What ? How ?	3-
20.	Health is Wealth	3-
21.	Diabetes and Nature Cure	3–
22.	Fasting Can Save Your Life (Under Print) –Dr. H. M. Shelton	